



愛知三の丸クリニック  
だより

第11号

(平成30年7月)

## 健康トピックス

### どうされましたか？

### 不整脈診療の実際②【心室性期外収縮】

愛知三の丸クリニック診療科医長 飯田 将人

7月中旬になると梅雨が終わり、どこまでも晴れあがった空に乾いた暑さが押し寄せます。ある月曜日の朝、暑さのために熱中症でふらつく人や、めまいを起こす人がクリニックを受診され、ベッドに横たわり点滴を待っています。

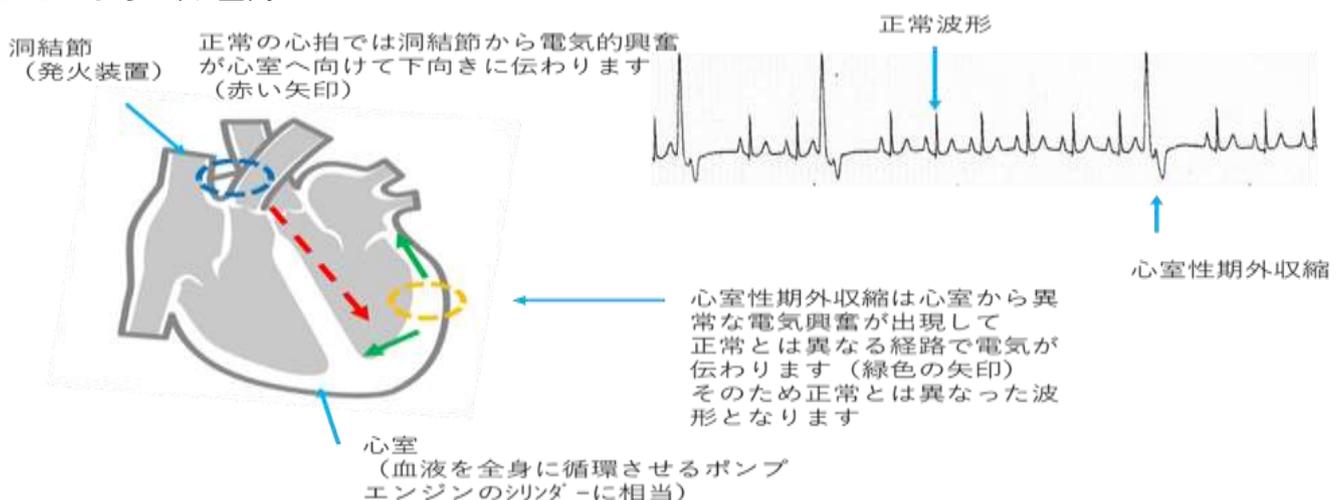
私は患者さんたちの状態をみながら看護師さんに点滴や検査の指示を出し、一息つきました。



Cさん(58歳 男性)は精悍な体形に濃紺の背広をきて堂々と診察室に入っていました。半分迷惑そうな表情で健診結果の紙を私に見せると「心電図で要精査と言われていますが、この心室性期外収縮というのはなんでしょう?」

Cさんは会社の管理職で、責任は重く残業が多いそうです。血圧は正常範囲で糖尿病や高脂血症もなく、食事や健康管理には気をつけており、週末はかならず水泳や登山、場合によりマラソンをするそうです。喫煙はせずに、飲酒も付き合い程度です。「若いころから体には自信があり、できるだけ鍛えるようにしています。激しい運動をしても自覚はありません。」

心音を聴くと、数回に一回心音が跳ぶことがわかりました。心電図では心室性期外収縮が散発しています(下図)。



心室性期外収縮は、心室の異常な電気興奮により発生して通常の心拍よりもはやく心臓を収縮させます。そのため心臓内に十分に血液が貯留する前に収縮しますので、一回に心臓が送り出す血液量が減少します。このため心臓が収縮しても脈にならないため、自動血圧計が脈を認識できなくなり測定不能となることがあります。

胸部写真や心エコー検査の結果からは心臓の形や収縮に異常はありません。安静時や運動時を問わず自覚はないようでした。24時間の心電図では一日の総心拍数が11万回のうち2万回は心室性期外収縮が占めており、昼間の活動時に多く夜間就眠中はあまり発生していませんでした。

Cさんはあまり心配な様子はみせず、あたかも他人ごとのように質問しました。「これはどうしたらいいのでしょうか？」

「心拡大やエコーでわかる重篤な心臓病はなく、高血圧や糖尿病など心臓が悪くなる要素がないようです。この期外収縮の原因は不明ですが、活動中に多いためにまずは緊張やストレスで増悪しているようです。すこし体や心への負荷を減らしたほうがいいでしょう。」

Cさんには、なるべく残業を減らし、過剰な運動を適度な内容に変更してもらいました。必ずしもそれで改善するとは限りませんが、半年後に24時間心電図を再検査すると、2万回あった心室性期外収縮がほぼ1000拍まで減少していました。Cさんは穏やかな生活とストレスをためないように注意して生活をしています。

金曜日になると、熱帯のような激しい雨が降って熱中症も一休みとなり、私は診察室の椅子に座り、窓の外の樹々が雨に打たれる様子をぼんやりと眺めていました。気が付くと年配の女性で眼鏡をかけてやさしそうな表情のBさん（80歳）がそっとした足取りで診察室に入ってきました。



「なんだか脈が跳ぶ感じがして、しかも歩くとふわふわします。」Bさんは私の顔をみると、軽く笑顔をみせました。「なにしろ80歳を越えましたからね。なにがあっても、もう十分です。覚悟はできています。」

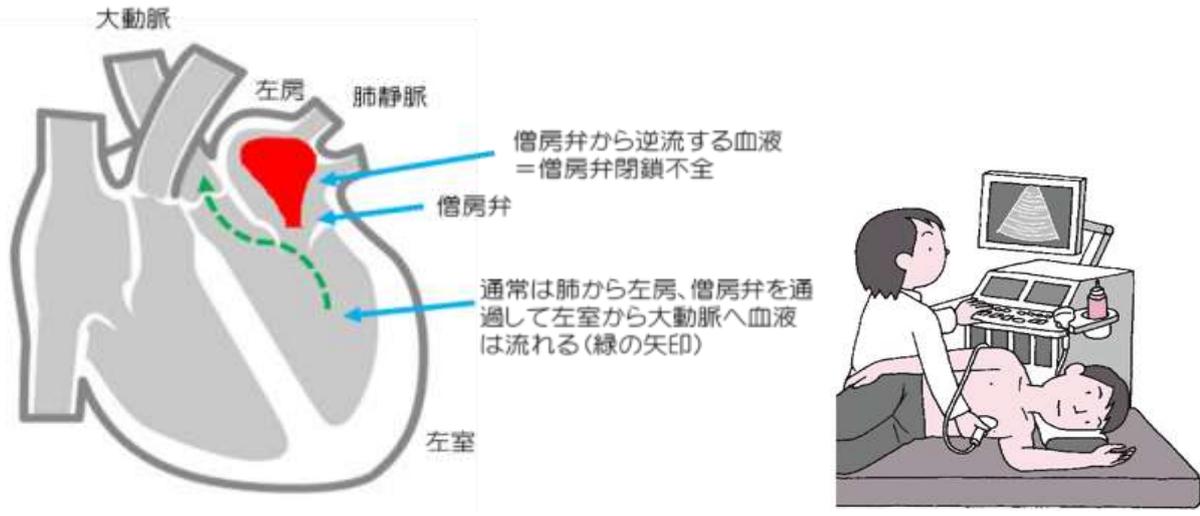
何が十分で、何の覚悟なのかは不明ですが、聴診すると心音が3回に1回跳躍するように不整となり、しかも強い心雑音が聴こえました。

「血圧はいつもどうですか？」私の問いに、Bさんは家庭血圧計を持っているが、測定するとエラー表示がでてうまく測れないと答えました。診察室の血圧計と聴診器で測定すると血圧は150とやや高めでした。血圧の内服はしていません。普段は医者にかかることはなく、血液検査もしばらく受けていません。

Bさんは何気ない振りを装っていましたが、心配だったようです。「何の病気でしょうか？ 脈が抜けるだけでなく、歩くとふわふわするのは脳に血が回っていないことではありませんか？」その通りでした。心電図は心室性期外収縮という不整脈が頻発して、正常の心拍2回のあと1回が期外収縮という3段脈（下図）でした。



これだけでは必ずしも自覚症状がない場合もありますが、心エコーをみると B さんには僧房弁閉鎖不全（下図）がありました。弁膜症のひとつで、心臓内部の弁が壊れて血液が逆流しています。心雑音の原因です。



このような心臓の内部の異常があると十分に血液を全身に送れなくなりますので心不全という状態になります。心不全に心室性期外収縮を合併すると、さらに全身に送り出される血液が減少しますので脳に届く血液が低下してめまいやふらつきを起こします。

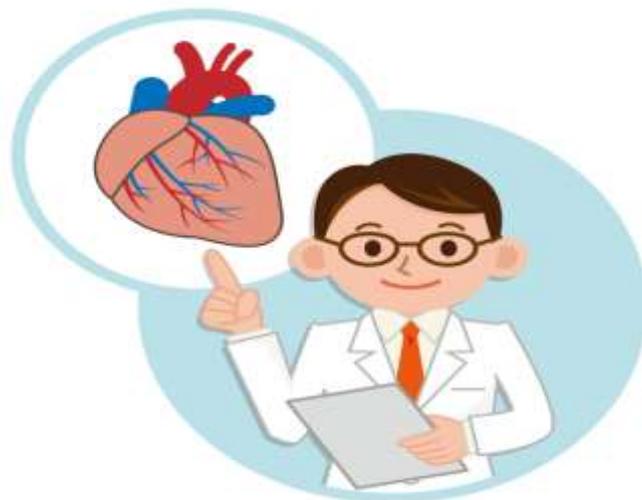
治療は心室性期外収縮の程度や基礎の心臓病によりさまざまですが、Bさんは高血圧と軽い心不全を合併していましたので、少量のβ遮断薬と呼ばれる降圧薬を使用してみました。β遮断薬は主として心臓の過剰な興奮を抑えて心拍数を低下させることにより血圧を低下させます。期外収縮も心臓の過剰な興奮ですのでβ遮断薬が効くことがあります。Bさんも内服により血圧が130程度に低下して、心室性期外収縮の頻発が改善してふらつきも感じなくなりました。

今回は同じ心室性期外収縮でも、基礎にある心臓病や生活習慣病、年齢により治療や対応が異なる2例を紹介しました。

あくまでも皆さんが親しめるように物語の形をとりました。話の内容は臨床の事実に基づいていますが、実在の人物ではありません。

また、短い紙面ではすべてを説明することはできませんので、健診などで心室性期外収縮を指摘されたら、医師の診療を受けてください。

次回は心房細動の予定です。



## 特定保健用食品〈トクホ〉

愛知三の丸クリニック 歯科部長 原 康司

### ●はじめに

今回は、保健機能食品（特定保健用食品〈トクホ〉）、栄養機能食品、機能性表示食品）について整理しました。今回は、その中の特定保健用食品（図1）についてまとめてみます。

### ●特定保健用食品制度

特定保健用食品制度は、平成3年7月「栄養改善法施行規則の一部を改正する省令」（厚生省令第41号）により導入された制度で、健康増進法（平成14年法律第103号）第26条第1項の許可または第29条第1項の承認を受け、「食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品」として定義づけられています。〔平成15年8月：健康増進法施行〕

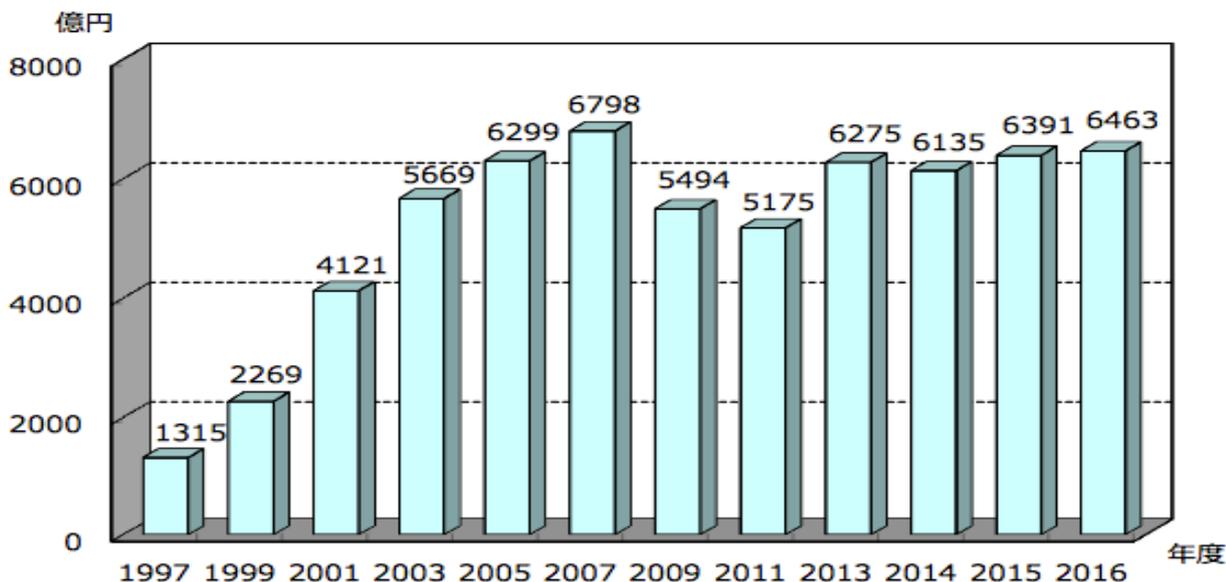
トクホの制度は、平成3年に始まり、その許可に関する事務手続き及び有効性と安全性の評価は厚生労働省がおこなってきましたが、平成15年に食品安全基本法の制定により、安全性の評価が食品安全委員会に移管されました。平成21年、食品衛生法やJAS法、健康増進法等の法律が消費者庁に移管される中でトクホの制度も厚生労働省から消費者庁に管轄が移行しました。

発足から27年が経過し、国が健康強調表示を許可・承認する制度として国際的にも注目されているそうです。平成5年に表示許可第1号の商品が誕生し、平成30年5月9日現在、特定保健用食品として表示許可・承認された食品は1083品目となっています。公益財団法人日本健康・栄養食品協会によるとトクホの市場規模は平成28年度で6463億円に上るそうです。（図2）



図1. トクホマーク

図2. 特定保健用食品の市場規模の推移



## ●特定保健用食品の種類（表 1）

特定保健用食品には、個別許可型の他に条件などの要件により3つのタイプがあります。

### (1) 条件付き特定保健用食品

現在は特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品を、限定的な科学的根拠である旨の表示をすることを条件として、許可対象と認めるのが、条件付き特定保健用食品です。たとえば、許可表示「〇〇を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、△△に適している可能性がある食品です。」などと表示することになります。

### (2) 特定保健用食品（規格基準型）

特定保健用食品としての許可実績が十分であるなど科学的根拠が蓄積されている関与成分について規格基準を定め、消費者委員会の個別審査なく、事務局において規格基準に適合するかどうかの審査を行い許可する特定保健用食品のことです。

### (3) 特定保健用食品（疾病リスク低減表示）

関与成分の疾病リスク低減効果が医学的・栄養学的に確立されている場合、疾病のリスクの低減をさせるのに役立つ旨の表示をすることが認められている特定保健用食品をいいます。

表1. 特定保健用食品の種類

特定保健用食品	身体の生理機能などに影響を与える特定の成分を含んだ食品の、有効性、安全性、品質などの科学的根拠を示して、国の厳しい審査・評価のもとに国より表示が許可される。
条件付き特定保健用食品	有効性の科学的根拠が特定保健用食品のレベルに届かないものの、一定の有効性が確認された食品を、限定的な科学的根拠であるという表示条件付きで許可される。
特定保健用食品（規格基準型）	特定保健用食品として許可実績が十分あるなど、科学的根拠が蓄積されている食品について規格基準により許可される。
特定保健用食品（疾病リスク低減表示）	関与成分の疾病リスク低減効果が医学・栄養学的に確立されている場合に、許可表示の一つとして疾病リスク低減の特定保健用食品として表示が許可される。

## ●特定保健用食品〈トクホ〉の許可表示

1. おなかの調子を整える食品
2. コレステロールが高めの方の食品
3. コレステロールが高めの方、おなかの調子を整える食品
4. 血圧が高めの方の食品
5. ミネラルの吸収を助ける食品
6. ミネラルの吸収を助け、おなかの調子を整える食品
7. 骨の健康が気になる方の食品
8. むし歯の原因になりにくい食品と歯を丈夫で健康にする食品と歯ぐきの健康を保つ食品
9. 血糖値が気になり始めた方の食品
10. 血中中性脂肪が気になる方の食品
11. 体脂肪が気になる方の食品
12. 血中中性脂肪と体脂肪が気になる方の食品
13. 血糖値と血中中性脂肪が気になる方の食品
14. 体脂肪が気になる方、コレステロールが高めの方の食品
15. おなかの調子に気をつけている方、体脂肪が気になる方の食品
16. おなかの脂肪、おなか周りやウエストサイズなど、体脂肪、肥満が気になる方の食品
17. 肌が乾燥しがちな方の食品

## ●特定保健用食品〈トクホ〉の許可成分および商品

紙面の都合上、記載しきれませんので関心のある方は下記方法で確認できますので参考にしてください。

(1)「公益財団法人 日本健康・栄養食品協会

ホームページ (<http://www.jhnfa.org>)」→ [特定保健用食品とは] → [特定保健用食品表示許可商品一覧 (<http://www.jhnfa.org/tokuho-0.html>)] → 詳細ページへ

(2)「消費者庁ホームページ (<http://www.caa.go.jp>)」→ [政策] → [政策一覧 (消費者庁のしごと)] → [食品表示企画] → [健康や栄養に関する表示の制度について ([http://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion/](http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/))] → 特定保健用食品 (トクホ) 許可制の項目: 特定保健用食品許可 (承認) 一覧から特定保健用食品許可 (承認) 品目一覧 [Excelデータ] をダウンロード

## ●おわりに

今回は、いよいよこのシリーズの最終回です。「歯科における特定保健用食品」に焦点を絞って、お届けする予定です。

〈続く〉

## 健康トピックス

### くすいを飲むときの一般的注意

愛知三の丸クリニック 薬剤係長 高木 透子

#### ●薬の保管

薬は保管の仕方によっては有効成分が変質することがあります。

一般に薬の品質に影響を与える主な要因は、光・温度・湿度です。

光によって分解されて効き目がなくなったり変色したりします。高温だと変質する速度が速くなります。

そのため、とくに指示がない場合は、光を遮断できる容器に30℃以下、できれば15℃以下で保管して下さい。また凍結する場所には保管しないで下さい。

日本薬局方の温度に関する定義は、「室温」は1~30℃、「常温」は15~25℃、「冷所」は1~15℃の場所 となっています。

湿度の高い時期には、粉薬や顆粒は固まったり変色したりすることがあります。乾燥剤を入れた缶に密閉して保管するなど注意して下さい。

陽のあたる窓際、台所や洗面所、車の中には保管しないようにしましょう。



## 外来よりお知らせ

### 【女性医師の診療について】(内科)

当クリニックでは、水・木・金曜日の午後に、常勤の杉崎医師が診察を行っております。

皆様の不安や悩みを受け止め、適切に診断し、分かりやすい言葉で説明しますので、些細なことでもお気軽に受診ください。

また、眼科・皮膚科についても、女性医師が診察を行っております。  
スタッフ一同、皆様のご来院をお待ちしております。

当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。

## 健診科よりお知らせ

### 【一般定期健康診断等の受診について】

県が実施する一般定期健康診断等及び地方職員共済組合愛知県支部が実施する希望者検診等を当クリニックで受診される際は、あらかじめインターネットによる予約手続が必要となります。

詳しい手続方法につきましては、県または共済組合から配信されている通知文に記載されていますのでご確認ください。

### 編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

[aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp](mailto:aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp)

### 愛知三の丸クリニック

住所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
電話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)  
県庁内線 4974

(組合員用)