



浜辺だより

☎ 64-1600

令和4年1月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



あけましておめでとうございます。

2022年が健やかに、よき一年となりますようお祈りいたします。

本年もよろしくお願いいたします。



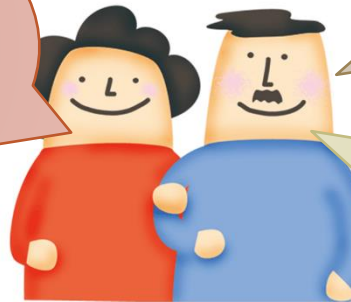
すこやかに生きるためのヒント

参考資料) 東京都健康食品ナビ

～ 健康食品を正しく理解してみよう！ その1 ～

いま日本では、成人女性の約4割、男性で約3割の人が、サプリメントなどの健康食品を利用しているといわれます。利用する人の多くが、健康の維持・促進を考えてのことと答えています。

毎日、サプリメントでからだや美容に良い成分をたくさんとっているから効果が楽しみ！

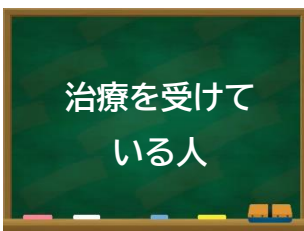


野菜は食べなくても、健康食品で手軽に補給しているから大丈夫！

病院からの薬と、健康食品で、治療の効果は倍増！

★ しかし、健康食品（サプリメントなど）は、健康を害することもあるため、注意が必要です。

健康食品と健康影響について



治療のため薬の処方などを受けている方は、とくに注意が必要です。

健康食品の成分が病気を悪化させたり、病院から処方された薬の効き目を強めたり弱めたりする場合があります。

カロリーや糖質制限、ミネラルなどを制限するよう主治医から指示されている場合には、健康食品からの摂取にも注意しましょう。

また、健康な時とは異なり、思わぬダメージを受ける可能性も指摘されています。

健康食品の利用に伴い、自己判断で治療を中止することは絶対にしないでください。健康食品を開始する場合は、医師や薬剤師に相談するとよいでしょう。

健康促進や 美容のため

からだや美容に良い成分だからと積極的に摂取している方も注意が必要です。ビタミンなどの栄養成分も、摂りすぎるとからだに有害な成分があります。健康食品には特定の成分を多量に含むものもあります。これらを摂りすぎると健康に悪影響がでる危険があります。

※ 複数の健康食品を利用する場合には、同じ成分を重複して摂取しないように、それぞれの製品の含有成分を確認してみてください。



健康食品を利用されている方の一部において、「下痢をした」「湿疹ができた」「肝機能が低下した」など体に変調をきたすケースが報告されています。

健康食品を利用した結果、具合が悪くなったとしても「効果が出ている証拠」と思い、我慢して飲み続けてしまう方も少なくありません。

健康食品を開始して体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて、医療機関を受診するようにしましょう。

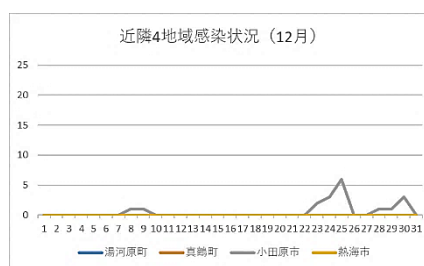
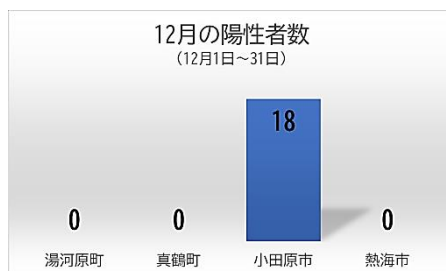
日ごろから、健康食品の利用
状況について記録しておくこと
をお勧めします。



新型コロナウイルス感染症状況

2021年12月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市の、12月（12/1～12/31）に確認された陽性者数です。



12月下旬から、少しずつ
陽性者の確認数が増えています。



浜辺の診療所からのお知らせ

令和4年1月31日（月）は、休診となります。

休診日は、電話などの対応ができません。ご了承ください。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

