戸田中央総合病院が日本で初めて導入

サンスポ 体の情報 読んで得する 健康ナビ

「嗜好（しこう）品外来」を知っているだろうか。主に心臓病や脳卒中などの予防・改善に嗜好品を取り入れる、新しいスタイルの外来だ。戸田中央総合病院（埼玉県戸田市）が昨年10月に開設した。嗜好品と健康との関連が注目を集めるなか、予防医学の見地から、専門医が最適な嗜好品の活用をアドバイスしていこうというのが「嗜好品外来」だ。

心臓病や脳卒中など予防・改善

嗜好（しこう）品外来

なるべく薬に頼らず食品で症状改善

戸田中央総合病院に開設された嗜好品外来。受診の際には事前の問い合わせが必要だ

専門医サポート

日本初の「嗜好品外来」を導入したのは戸田中央総合病院の心臓血管センターだ。

開設に尽力し担当医を務める椎名一紀医師はまず、「ポリフェノールを多く含むチョコレートや赤ワイン、αリノレン酸などを含むクルミなどの『嗜好品』と健康の関連については、今や広く知られるところとなりました。しかし『○○さえ食べていれば血圧が下がる』などといった過剰な情報があふれ、誤解を生むケースが多いのも実情です」と現状と問題点を紹介。

椎名一紀医師が開設に尽力

続いて、「私は普段は循環器内科で心臓を中心に診療をしていますが、心筋梗塞や狭心症の予防にこの食品がいいと聞けば、ひたすらそればかりを食べ続ける患者さんをよく目にします。そうした状況を踏まえ、われわれ専門医が最適な嗜好品の活用をアドバイスしていこうというのが、この外来を開設した目的です」と現在までの経緯を説明した。

保険診療の範囲

同外来の流れは次の通り。

①血液検査、心電図、レントゲン、血管機能検査（脈波速度＝血管年齢、血管内皮機能＝動脈のしなやかさ）などで生活習慣病を含めた現在の健康状態を評価する②その結果に基づき心臓病や脳卒中へのリスクを判断し、最適な嗜好品を決定する③その患者の健康状態に合わせた定期的な診察とともに、3～6カ月程度の間隔で①の検査をフォローアップし効果を判定。効果が十分でない場合は他の嗜好品への変更も検討する―。

「これら一連の診療は、基本的に保険診療の範囲内で行います。ただし、嗜好品だけで病気が予防または治療できるわけではないので、通常の治療、例えば、高血圧に対する降圧治療が必要な場合はそれも併せて行います」と椎名医師は話した。

「嗜好品を用いるのはあくまでも予防のため。病気になってから治すのではなく、病気にならないようにする。循環器内科は特にそうした予防が大事なので、嗜好品外来を開設する意味がありました」

科学的根拠から

嗜好品を選ぶ際は、臨床結果などの科学的根拠となる〝エビデンス〟があることが必須条件となる。循環器内科医である椎名医師が主に用いているのは、血圧の抑制効果のエビデンスがあるポリフェノールやオメガ3脂肪酸などを含む食品だ。

「中でも心筋梗塞や脳卒中といった心臓血管疾患予防のエビデンスで多かったのが、ポリフェノールの豊富な高カカオチョコレートです。あとは、オメガ3脂肪酸のEPAやDHAを多く含む青魚や、αリノレン酸の多いクルミ、コレステロールの吸収を抑え悪玉コレステロール値を下げるとされる麦ごはん、不飽和脂肪酸の多いアボカドなども有用です。しかし、青魚などは調理が必要だし、好みや体質に合わない人もいる。クルミやアボカド、麦ごはんもなかなか生活習慣に取り入れるのは難しいということで、私はコンビニなどですぐ手に入れられ、味的にも取り入れやすいカカオ分70％以上含有のチョコレートを主に勧めています」

もちろん効果は人によって異なるため、途中で使う嗜好品を変えたり、普段の食事で塩分を控えたり、適度な運動や十分な睡眠をとるといった生活習慣の見直しを勧める場合もある。

開設半年で話題

椎名医師は「ただダラダラと生活しながらチョコレートを食べていても意味がない」というわけだ。「何より楽しみながら習慣にできるというのが嗜好品のいいところ。しっかりしたエビデンスがあっても、嫌いなものはいくら続けても効果が出ないというデータもあります」という。

外来を訪れるのは、高血圧症や糖尿病の予備軍、コレステロール値が高いなどの脂質異常やメタボリックシンドロームの不安を抱える人など。50代、60代の中高年層を中心に、下は30代から上は80代まで年齢層も幅広い。

「当外来を開設してまだ半年程度ですが、薬を用いない治療ということで興味を持つ人が増えています」と椎名医師。いったん生活にチョコレートを取り入れると、きちんと毎日の習慣にする患者がほとんどだという。

「高カカオチョコレートは、血圧の抑制だけでなく、最近はさまざまな効果が明らかになっています。そうしたエビデンスを示しながら、循環器内科以外の、例えば、消化器系のがん予防へのアプローチや一般内科の風邪予防にチョコレートの活用の場が広がっていくと、嗜好品外来の重要性はさらに増していくと思っています」と椎名医師は嗜好品外来の今後にも期待を示している。

選ぶ際に臨床結果など科学的根拠が必須条件

患者の相談契機

当院の心臓血管センターでは心筋梗塞や狭心症のカテーテル治療を積極的に行っています。ここに来る患者さんの多くは高血圧や高脂血症、糖尿病などの悩みを抱えていますが、何らかの症状が出るまで放っておく人もいらっしゃいます。

しかも、発症のリスクが高いと診断してもなるべく薬に頼りたくないと思う人が実に多い。そのため予防には、塩分を控えたり野菜を多く取るなどの食事療法や運動療法を取り入れるのですが、それ以外にもよくテレビや雑誌で言われているような食品などを使うことができないかと患者さんのほうから相談されるケースも多く、それを正確にアドバイス・指導することが必要と考えたのが嗜好品外来を発案するきっかけでした。

戸田中央総合病院 副院長・心臓血管センター長 内山隆史医師の話

その後、外来として問題はないかさまざまな手続きを踏み、院内で議論をして意見統一もでき、開設に至りました。

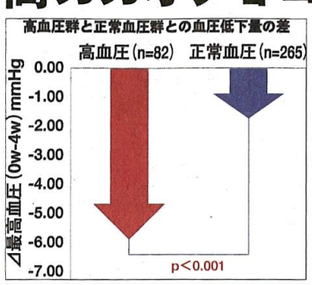
その際一番の論点となったのは安全であるかどうかということ。幸いにも、『それを証明するために、まずは外来をやってみよう』というのが大方の先生の意見でした。

情報が氾濫している時代。これがいいと聞いても「本当なのか」と疑ったり悩んでしまったりするケースは多いし、高血圧ひとつをとっても、下げなければ絶対にダメだという医師もいれば、無理に下げない方がいいという専門家もいて、それぞれを主張する本が出版されています。そういう状況で常に患者さんに適切なアドバイスを行っていくのが、嗜好品外来の一番の使命だと考えています。

重要な予防医療

心筋梗塞の患者さんは年々増加傾向にありますが、カテーテル治療などの進歩で死亡率は大きく下がってきています。とはいえ、いったんそうした病気にかかると心不全などの合併症で生活の質を落としてしまうというのも事実。そういう意味でも、予防医療は実に重要で、トータルに生活の質を改善するためにもぜひ嗜好品外来に注目していただければと思います。

高カカオチョコレートにさまざまな健康効果



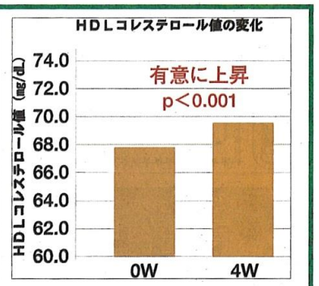
産学官共同で実証研究

愛知県蒲郡市、愛知学院大学、食品メーカーの明治が産学官共同で行った「チョコレート摂取による健康効果に関する実証研究」では、カカオポリフェノールを多く含有する、高カカオチョコレートを1日25グラム4週間食べ続け摂取前（0W）と摂取後（4W）で数値を比較。さまざまな健康効果が確認された。

まず確認されたのが、血圧の低下。カカオポリフェノールに血管を広げる働きがあることが、その理由として考えられ、特に、正常血圧の人より、高血圧群の人の方が低下量が大きくなる＝グラフ左＝理想的な結果となった。

さらに注目されるのは、「HDL（善玉）コレステロール」の値が上昇したこと＝同右＝。カカオポリフェノールには、強力な酸化抑制効果もあるので、HDLコレステロールの増加に加え、「LDL（悪玉）コレステロール」の酸化も抑えられる。

また、脳由来神経栄養因子であるBDNFが上昇することもわかり、鬱病や認知症の予防に期待が持てることも示された。



■戸田中央総合病院
埼玉県戸田市本町1丁目19―3
院長：原田容治
開設：1962年（昭和37年）
■「嗜好品外来」
【診療時間】毎週火曜・木曜午後3時～同3時半（要予約）
【総括】戸田中央総合病院　副院長・心臓血管センター　センター長　内山隆史
【担当医】戸田中央総合病院　心臓血管センター内科　椎名一紀、中山雅文
■公式サイト　http：//www.chuobyoin.or.jp/

50～60代中心に幅広い世代に浸透