

コロナ禍で役立つプログラム

結果は、どうだったでしょう。“しっかり歩行”と、“筋トレ”を組み合わせたプログラムを確実にこなした人は、筋肉率が増加し、体脂肪が低下——。

未病システム学会で発表しました。

当時はまだ、スポーツジムや健康教室が今のように盛んではありません。ですから、薬局で指導をしてくれるのかと珍しがられ、各種メディアが取り上げてくれたものです。

ところで、昨年からのコロナ禍で、不要不急の外出などが規制されました。

感染を恐れて、家から1歩も出なくなってしまう、極度の運動不足で体調不良になる人が多くいます。中には、心身症をわずらう方も。

そうしたとき、筑波大学で教わった自宅のできるプログラムが、大変役に立ちました。お伝えすることによって、腰痛・膝痛が解消した方が大勢いたのです。

地元の人のために論文も

さて、コロナ禍の少し前のこと。物忘れや認知症の予防を目的として、カイコ冬虫夏草を服用してもらいました。

研究開始前と終了直前には、血液検査、および認知症が疑われるときに行われる神経心理検査のMMSE (Mini Mental State Examination) 試験で、有効性を探索するヒト介入試験を実施。

地元の人が少しでも長く健康でいけたらというビジョンで、薬局を営んでいる薬剤師。そうして、大学と、近所

店頭から 「こんにちは」

第118回

寝たきりや物忘れの予防のために協力を仰ぎ成果を出す ビジョンは地元の人が長く健康なこと

ひと昔も前のこと、筑波大学の指導で、転倒・寝たきりの予防が目的のプログラムを実施。研究結果に基づいたもので、薬局に来られた希望者に行ったのですが、成果が出ました。

の理解のある内科の医師との共同研究をしたのです。

そこで、厳しい倫理委員会の審査を通過して、ヒト試験を行った結果を、学会で発表しようとしたところ、コロナ禍で、学会はすべてキャンセルに。

一方、アメリカの機能性食品関連の学会誌『CURRENT TOPICS IN NUTRACEUTICAL RESEARCH (Vol.19, No.4, pp. 383-387, 2021)』には掲載されました。共同研究した大学教授からは、「街の一薬局が中心となって行ったヒト試験が、国際的に認められたというのは、歴史的に深く刻み込まれるもの」と称賛の言葉をいただいたのです。

趣旨を理解し、快く参加して下さった地元の人たちにも、感謝しています。

最近、物忘れがひどくなり、病院で相談すると、「病院に効くおクスリはない」と宣告された91歳の男性。心配していた夫人が、学会誌に掲載されたことを知り、せっせと朝晩、服用させているとのこと。今回の研究が、ますます高齢化していく地域の人たちのお役に立てればと、心から念じる日々を過ごしています。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「コロナ禍ですが、運動はしましょう」

