

「嗜好品外来」 診察の流れ

どんな嗜好品を摂れば症状改善につながるのかは、患者さまそれぞれによって違います。そのためには、しっかりした問診や検査、そして結果の確認が必要です。嗜好品外来では、こんな流れで診察が行われます。

現在の健康状態を 評価する

初診で血液検査、心電図、血管機能の検査（血管年齢や動脈のしなやかさを診る）をします。



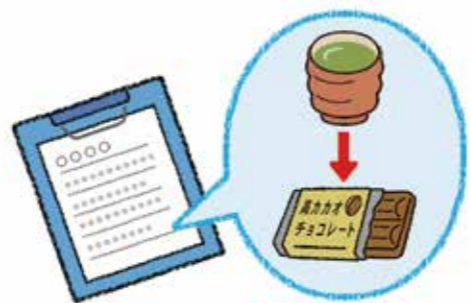
最適な嗜好品を 決定する

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します。



効果を判定する

定期的に健康診断、診察をしながら 3~6カ月程度の間隔で効果を判定。効果が十分でない場合は、他の嗜好品への変更も検討します。



※これら一連の診察は、基本的に保険診療の範囲内で行われます。
※通常の治療（例えば、高血圧に対する治療など）が必要な場合は、あわせて行われます。

それぞれの患者さまに最適な 嗜好品を選んで紹介します。

効果がある食品でも、適当に取り入れては効果が上がりません。
嗜好品外来では、患者さま一人ひとりの状態を診てアドバイスします。

体に合って 続けやすい物を

「嗜好品外来」で紹介するのは、もちろん病気や症状への効果が研究で実証されているものだけです。

私は循環器内科医として、血圧を抑える効果が期待できるものを選んでいきます。

エビデンス（医学的根拠）のある成分としておすすめするのは「ポリフェノール」や「オメガ3脂肪酸」などを含む食品です。

ただ、オメガ3脂肪酸は青魚に多いのですが、調理が必要ですし、好みや体質的に合わない人もいます。手軽に摂取というわけにはいきません。一方、ポリフェノールの多い高カカオチョコレートのようなものは、すぐ食べられるし、価格も比較的安価で入手しやすい

すいため、体によくって続けやすい嗜好品といえます。

また、効果がわかっていればいいわけではなく、それぞれの患者さまの体の状態から、どの嗜好品が合うのかチェックしなければいけません。

3カ月後の検査で 効果を確認

血液や血管機能などの検査データをもとに、それぞれの患者さまに最適な嗜好品を選び、食習慣に取り入れてもらいます。

その結果は3カ月後以降に、再び検査を行い、効果を確認します。すべての人で症状が明らかに改善するわけではありませんが、「嗜好品治療」の強みは、楽しく続けられることです。大切なのは「好きな物を食

べる」ということ。好きな物なら、楽しみながら続けられます。

体に負担がかかったり、飲みたくない薬を飲むといった治療なら、結果が思わしくないとやめたくなくなってしまいます。しかし、続けて苦にならない嗜好品なら、すぐ結果が出なくても、続けようと思える。すると、時間をかけて改善するということもあるんです。



メタボ気味で血圧がやや高めめの50代ビジネスマンには、高カカオチョコレートを推奨。