

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

ふあるま・ねっと通信

第14号 2008/5

ふあるま・ねっとの "ふあるま" はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-251-0767

e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/

・・・ 魅力的なキャッチフレーズで販売される ・・・

健康食品は医薬品的な効果や効能を謳うことは禁止されていますが、多くの商品が魅力的なキャッチフレーズで販売されていますので、有害性も考えないで利用したり、医薬品的な効果・効能を求めたりする消費者も少なくないようです。しかし、そのような利用は賢明とはいえないので、治療が必要な人や治療中の方は主治医に相談し、利用していることなどを必ず伝えましょう。自己判断で安易に利用すると、科学的な根拠に基づいた適切な治療を受ける機会を失ったり、現在行われている科学的根拠のある治療の妨げになったり、思わぬ健康被害を受けることとなります。

紙上講座 健康被害にあわないために(その7)

健康に良かれと思って使用した健康食品での健康被害がしばしば報道されています。

今回は前回に引き続き、食品を安全に利用するためのポイントをまとめていきます。利用する前に確認してみましょう。

医薬品的な効果効果についてはどうなの？

健康食品は、医薬品と違い、病気の治療・予防を目的とするものではありません。病気の治療や予防に役立つことを説明したりほのめかしたりする表示や広告を行っている製品などは、「医薬品」と判断します。また、外国語で記載されていても取り扱いは同じです。疾病の治療や予防効果の表示・広告は、医薬品としての承認・許可を取得して、初めて可能なのです。

健康食品には、栄養補給や健康の維持など一般的な食品の範囲の目的しか持たせることができません。ただし、特定保健用食品・栄養機能食品に認められている効果効果は、医薬品的とはみなしませんので、注意しましょう。

次の表現は医薬品的な効果効果に該当します。病気の治療又は予防を目的とする表現例

- ・ガンに効く
- ・高血圧の改善
- ・生活習慣病の予防
- ・動脈硬化を防ぐ
- ・緑内障の治療に

体の機能の一般的増強、増進を目的とする表現例

- ・疲労回復
- ・体力増強
- ・精力回復
- ・老化防止
- ・新陳代謝を高める
- ・血液を浄化する
- ・肝機能向上
- ・細胞の活性化

消費者が医薬品のように誤認して、思わぬ弊害が起こらないとも限りません。なお、食品への説明などが適切かどうかなど、食品衛生法、健康増進法、景品表示法の視点からも確認します。

話題の食品 クワ(桑)

メタボリックでお悩みの方へという謳い文句でクワの健康食品が注目されているようです。

桑は、熱帯から亜熱帯の山野に自生しているクワ科クワ属の総称。6世紀はじめに書かれた「神農本草経」という中国の書物の中に、桑の葉の薬効が記載されており、特に葉の日陰干しものを「神仙茶」といい、咳や高血圧、滋養強壮に効果があるとされてきました。日本には養蚕とともに伝えられたといい、不老長寿の妙薬として愛飲されてきたようです。根皮は桑白皮という医薬品で、利尿、血圧降下、血糖降下などの作用があるとされ漢方薬に配合されています。

最近の研究で、クワの葉には、デオキシノジリマイシン(DNJ)が含まれており、このDNJに血糖値の上昇を抑制する効果があることが分かったことから、葉に血糖値降下作用があるとされ健康茶として人気です。しかし、DNJの有効量や作用など、ヒトでの科学的実証は今のところ十分ではありません。動物実験では、血圧、血糖、コレステロールなどを下げる作用があるという報告があります。

安全性に関しては、適切な使用であれば安全とされていますが、十分な情報はありません。副作用としてはアレルギーを誘発する可能性があります。妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータがないので使用を避けた方がよいとされています。

医薬品との飲み合わせについては、クワの葉には血糖降下作用があるため、糖尿病の治療を受けている人は注意する必要があります。

クワの葉を含む健康食品では、他の食品や成分をブレンドしたものもあり、DNJの含有量が明記されていないものが多いため、どのくらい摂取しているのか見当がつかないので注意が必要です。

～～～【得する情報】～～～

クワのはたらき

【期待される機能性】

- ・血糖値の上昇の抑制、コレステロール低下、血圧降下、肝臓・腎臓機能改善
- ・体脂肪蓄積抑制、発ガン抑制、便秘改善、整腸作用など

【ヒトで認められている機能性】

- ・十分な科学的実証のあるものはない

【安全性】

- ・お茶などで適正に使用する限りは安全

【相互作用】

- ・糖尿病の治療薬との併用は、血糖が下がりすぎる可能性がある

【副作用】

- ・アレルギー症状を誘発する可能背がある

【摂取に注意が必要な人】

- ・妊娠中、授乳中の人
- ・糖尿病を治療中の人

ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座：地域グループ、学校関係、各種施設などの集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。(1時間程度)
2. 各種イベント、講演会への講師派遣(1～2時間)
3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会など

講座、講演の内容(メニュー)および詳細は事務所に問い合わせるか「ふあるま・ねっと・みやぎ」のホームページをご覧ください。

〔問合せ、申込先〕〒981-8002 仙台市泉区南光台南3-6-21

TEL・FAX：022-251-0767 e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

(グループまたは団体名、代表者名、電話番号、資料送信先FAX番号を記入してください)

ホームページ：http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/

4. 会員：会の趣旨に賛同する方(詳細はお問い合わせください)

会員特典：情報、資料等の無料提供(印刷実費、送料のみ有料)、研修会への参加費割引など