

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16号 2008/11

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/

・・・ ノロウイルスの予防策 ・・・

ノロウイルス感染が流行する季節となりました。嘔吐、腹痛、下痢などが急に起こります。

予防対策は、①食品・・・生ものを食べるのは出来るだけ避けて、加熱調理しましょう。

②よく手を洗い、うがいをする・・・調理の前後やトイレやオムツの交換時、ペットにさわった後などは、必ず石鹸で手を洗いましょう。また、外出先から戻った後は、必ずうがいもしましょう。

③調理器具を消毒する・・・調理器具にウイルスが残らないようによく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

紙上講座 **健康被害にあわないために(その9)**

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。今回も引き続き、利用する前に確認が必要なポイントをまとめてみましょう。

製品表示・インターネット広告のチェック？

食品には、法令に定められた表示をしなければなりません。また一方では、表示・広告に制限があります。製品のラベルや広告には事業者の判断で様々な情報が書かれています。インターネット上で販売されている健康食品などでは、表示内容の不足、違反などがとくに目立ちますので、製品を購入する際には、次のような観点から、情報が適切に示されているかどうか確認しましょう。

①製造者や販売者などの名前や原材料の表示は？

表示することが法令で義務付けられているもので、食品に対する責任の所在や製品の特徴を示す情報です。

②お客様相談窓口などの連絡先は？

苦情や相談の窓口が示されていることは、事業者が食品の品質や安全性について、責任を持った対応をすることを示す。

③栄養成分やその他の含有成分の量などは？

カロリー、栄養成分、その他含まれている成分の量などの情報は、自分がどのような成分をどの程度摂取するのかを把握するために重要です。

④利用時に必要な情報は？

健康食品を安全に利用するためには、適切な摂取方法や摂取量のめやす、注意点などを知る必要があります。

⑤安全性や品質について説明は？

健康食品だから安全という表示や広告が見受けられますが、「食品である」ということだけでは、安全性を説明する根拠とはなりません。

⑥表示や広告に、科学的根拠が不明確な情報が記載 されていないか？

「効果のあった人がいる」、「有名人が推奨している」のような説明は、食品の有効性に関する科学的な根拠とは言えませんし、効果を表示または暗示させる表現は、食品には禁じられています。

インターネットの宣伝には不適切なものが多く被害に結びつきやすいので、このシリーズの内容を参考にして必要な情報を確認して下さい。

話題の食品⑩ コンドロイチン硫酸

~~~~【得る情報】~~~~

コンドロイチン硫酸は医薬品として使用されてきましたが、最近ではコンドロイチン硫酸入りの健康食品に関節の痛みには効果があると摂取する方が増えているようです。

コンドロイチン硫酸は、軟骨、骨、腱、血管壁などに存在します。健康食品の原料としては牛やサメの軟骨が使用されています。結合組織や軟骨組織の水分・栄養調節と共に関節の滑らかな動きを保持していますが、加齢とともに減少し変形性関節炎などを招くとされています。

変形性関節症に対するコンドロイチン硫酸の効果に関しては、効果があったという報告と効果が見られなかった報告があり、見解が一致していません。その他に、動脈硬化や高血圧を予防するという報告もありますが、十分なデータが得られていません。

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。副作用はまれですが、腹痛や吐き気を起こす人がいます。妊娠中は禁忌です。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、ワルファリンなどの抗凝固薬や抗血小板薬など、出血を高める薬やハーブなどと併用すると出血のリスクが高くなる可能性があります。

国民センターがコンドロイチン硫酸入り健康食品の商品テストを行い、実際に含まれる分量が表示より大幅に少ない商品があることを報告しています。原料もサメ由来と表示しながら豚や鳥由来とみられる商品がありました。同センターでは関節痛の緩和など治療目的の場合は医薬品を使用したほうが良いと注意しています。

### コンドロイチン硫酸のはたらき

#### 【期待される機能性】

- ・変形性関節症の症状緩和、動脈硬化の予防、高血圧の予防

#### 【ヒトで認められている機能性】

- ・変形性関節症への効果については、見解が一致していない

#### 【安全性】

- ・適正に使用する限りは安全

#### 【相互作用】

- ・出血を高める薬やハーブとの併用で出血のリスクが高くなる可能性がある

#### 【副作用】

- ・まれに腹痛や吐き気がみられる

#### 【摂取に注意が必要な人】

- ・妊娠中の人は禁忌
- ・授乳中の人は避けたほうが良い

### 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、各種施設などの小規模な集まりに、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」ホームページをご覧ください。
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  
〔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/

