

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17号 2009/2

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/

・・・ 健康食品を利用して体の不調を感じたら？ ・・・

健康食品を利用して体の不調を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。健康食品への関心の高まりとともに、日ごろの食生活の補助として健康食品を利用する人が増えていますが、しかし、健康食品を利用して皮膚のかゆみや下痢などの体の不調を感じことはありませんか？

もしも、このような体の不調を感じたら、すぐに利用を中止して医療機関を受診するか、薬局の薬剤師にご相談ください。

## 紙上講座 健康被害にあわないために(その10)

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。今回からはその原因についてまとめてみましょう。

### 1 医薬品の混入

成人の60パーセントの人が利用しているとも言われていますが、健康食品、サプリメントは医薬品ではなく、食品に分類されるため医薬品成分を含有してはなりません。しかし、製造業者が有効性を求めるあまり医薬品を混入させてしまい健康被害を起こすことがあります。たとえばダイエット食品の中に利尿薬、糖尿病治療薬、甲状腺治療薬を含む肥満抑制薬などが混入されていたケースが報告されています。

現在はインターネットなどの普及により、海外から容易に個人輸入できる状況になっています。そして海外の製品の中には、日本国内では認められていない医薬品成分を添加したものがありますので注意をしましょう。

### 健康食品・無承認無許可医薬品による健康被害

#### ・ カバ

ヨーロッパを中心に肝障害(死亡例や肝移植を含む)の健康被害が発生。カバカバは、日本では「医薬品成分」とされ、健康食品に配合することはできない。

#### ・ ステロイドホルモン(プレドニゾン、プロピオン酸クロベタゾール)

ステロイドホルモンは、炎症を鎮める効果などを目的に使用する医薬品。健康食品と称しながら、ステロイドを含有していた無承認無許可医薬品を服用し、健康被害が発生したとの報告があります。

最近、健康食品の摂取によると疑われる重篤な健康被害(死亡、肝障害、甲状腺機能障害など)が多数発生しています。

## 話題の食品⑩ 豆鼓エキス

~~~~【得する情報】~~~~

豆鼓エキスは「血糖値が気になり始めた方に」というトクホとして販売されており、糖の吸収を遅らせる、血糖の上昇を抑えるなどの効果が期待されています。

豆鼓（とうち）は、大豆を麴で発酵させた中国の伝統食品です。麻婆豆腐の隠し味に使われるなど日本でもよく使われています。

食事をすると、食事に含まれるでんぷんや砂糖は小腸で消化酵素（ $\alpha$ -グルコシダーゼ）により分解されブドウ糖になって血中に吸収され、血糖値が上がります。豆鼓エキスは、この消化酵素の働きを抑え、糖の吸収をゆっくりにし、食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができるといわれています。たくさん食べても血糖値が上がらないという作用があるわけではありません。豆鼓エキスを成分とするトクホが許可されていますが、豆鼓エキスとしては、ヒトでの安全性・有効性について十分なデータが得られていません。

安全性に関しては、ヒトについて豆鼓エキスとしてのデータは十分にはありませんが、トクホに認定されているものは、個別に製品ごとに安全性が評価されています。妊娠中や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。また、大豆アレルギーの方も摂取を控えたほうが良いでしょう。

医薬品との飲み合わせについては、データがありません。

トクホで「血糖コントロールができる」と糖尿病の治療に効果があるような宣伝をされているものがありますが、医療機関で糖尿病の治療をしている方は、治療に影響を与える場合があるので、摂取する場合は医師や薬剤師の相談してください。

### 豆鼓エキスのはたらき

#### 【期待される機能性】

- ・糖の吸収を遅らせる、血糖値の上昇を抑える

#### 【ヒトで認められている機能性】

- ・豆鼓エキスとしては十分なデータはない

#### 【安全性】

- ・豆鼓エキスとしては十分なデータはない

#### 【相互作用】

- ・医薬品とのデータはない

#### 【副作用】

- ・豆鼓エキスとしては十分なデータはない

#### 【摂取に注意が必要な人】

- ・大豆アレルギーの方
- ・妊娠中・授乳中の方は避けたほうが良い
- ・糖尿病の薬を飲んでいる人

糖尿病の薬の中には、豆鼓エキスと同様の作用を持つものもあり、薬の効果に影響を与える場合がある。薬をのんでいる場合には摂取しないことが原則である。

### 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。

〔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/](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