

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18号 2009/5

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/](http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/)

## ・・・ 新しくなる一般用医薬品（市販薬）の販売制度 ・・・

かぜ薬や胃腸薬など、医師の処方がなくとも薬局、薬店で買える身近な一般用医薬品（市販薬）の販売制度が、今年6月施行の改正薬事法により変わります。副作用などのリスクに応じて3つに区分され、販売に際しては情報提供を行うなど専門家が関与します。薬剤師のほかに「登録販売者」という新しい資格も制度化されました。

自分の健康は自分で守る、というセルフメディケーションを上手に実践していくためにも、専門家によく相談しながら、自分に適した薬を選び、適切に活用しましょう。

## 紙上講座 **健康被害にあわないために（その11）**

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。前回からはその原因についてまとめています。

### 2 安全性に関する問題

医薬品であれば開発の段階で有効性と安全性について時間と労力、費用をかけて科学的データを蓄積し、さらに審査を経て初めて厚生労働省より市販薬としての許可がだされます。

ところが健康食品、サプリメントは有効性と安全性に関して、試験管のデータ、動物実験レベルのもの、あるいは個人的な体験談に基づいているものが多く、ヒトでのデータが不十分なのが現状です。

また、含まれている一部の成分に有効性と安全性に関する根拠があったとしても、他の成分も含めた商品全体としては安全で有効かどうかは不明なものが多いので十分に注意をしましょう。

### **健康食品・無承認無許可医薬品による健康被害**

#### ・コンフリー

肝静脈閉塞性疾患等の健康被害が海外で多数報告された。製品の中に、肝臓障害を引き起こす可能性のあるechimidineと呼ばれるアルカロイドが含まれていた。消化器系や呼吸器系の病気、関節炎、潰瘍などの治療に有効として販売されていたが、厚生労働省は2004年6月18日食品としての販売を禁止した。

#### ・アマメシバ

我が国において乾燥粉末によるものと疑われる重度の健康被害事例（閉塞性細気管支炎）の報告がある。厚生労働省は2003年9月12日、アマメシバを粉末や錠剤などに加工した健康食品について、安全性が確認されるまでの間の販売禁止を告示した。

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 葉酸サプリメント

~~~~【得する情報】~~~~

葉酸は水溶性ビタミンで貧血や口内炎を予防するといわれています。緑黄色野菜やレバーに多く含まれており、動脈硬化の危険因子である血清ホモシステインの増加をおさえることで注目されています。

日本人の食事摂取基準は1日下限値が60 $\mu$ g、上限値が200 $\mu$ gとなっていますが、妊娠希望の女性には、400 $\mu$ gの摂取が勧められています。妊婦の葉酸不足による胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のためです。

葉酸は、動脈硬化を抑える作用が期待されていて、大規模試験を含め様々なヒトでの試験が行われています。血清ホモシステイン濃度は低下するものの、心筋梗塞や脳卒中などの心臓血管イベントや総死亡率を低減する効果が認められた報告はないようです。また、大腸がんのリスクの減少には有効性が示されていますが、それ以外の乳がん、すい臓がん、肺がんについては、発症リスク低減の報告は少ないようです。前立腺がんについては、葉酸サプリメントを摂取した男性は摂取しなかった男性に比べて前立腺がんのリスクが2倍以上高いことが10年間の研究で明らかになったと報告されています。

安全性に関しては、1日1000 $\mu$ g以下の経口摂取は一般的に安全ですが、それ以上では、ビタミンB<sub>12</sub>欠乏による神経症を悪化させたり、発熱・蕁麻疹・呼吸障害などの副作用が出る場合があります。複数のサプリメントを摂取する場合は、葉酸の量に注意してください。妊娠中、授乳中は適切に摂取する場合は安全といわれています。

医薬品との飲み合わせでは、影響を受ける医薬品が多数あります。葉酸の吸収に影響を与える医薬品も多くあります。薬で治療中の方は、葉酸を含むサプリメントを摂取する場合、薬剤師に相談してください。

### 葉酸のはたらき

#### 【期待される機能性】

- ・貧血を防ぐ、口内炎を予防する、動脈硬化の予防、認知機能の低下抑制、がんのリスク減少

#### 【ヒトで認められている機能性】

- ・高ホモシステイン血症の治療
- ・先天性神経管欠損症のリスク減少
- ・大腸がんのリスク低減

#### 【安全性】

- ・適切に経口摂取する場合はおそらく安全

#### 【相互作用】

- ・多くの医薬品との相互作用あり

#### 【副作用】

- ・過剰摂取で、発熱、蕁麻疹、呼吸障害など

#### 【摂取に注意が必要な人】

- ・医薬品で治療中の方

※葉酸は、医薬品の作用に影響を及ぼすことがあります。複数の健康食品やサプリメントを使用している場合には、含有量に注意し、薬剤師に相談しましょう。

### 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/

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