

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19号 2009/8

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/

・・・ 新しくなる一般用医薬品（市販薬）の販売制度 その2 ・・・

医師の処方せんが要らない一般用医薬品（市販薬）のうち、副作用リスクが高い薬のインターネット販売などが禁止されました。6月の改正薬事法施行に伴い、市販薬は新たにリスクの高さによって1類から3類に分類されました。このうちネット販売禁止の対象となるのは、特にリスクが高い1類とリスクが比較的高い2類。1類はH₂ブロッカー胃腸薬や一部の育毛剤、2類は風邪薬や胃腸薬、3類はビタミン剤や整腸剤などが該当します。

紙上講座 健康被害にあわないために(その12)

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。

3 不適切な使用量

通常の食材に少量含まれ手いるものでも、この特定の成分のみを抽出、合成し錠剤として大量に摂取すると健康被害が起こることがあります。被害が起こらないまでも生理学的に意味もなく、長期間使用することすすめているサプリメントもあります。

たとえば身近なビタミンCは美肌効果あるいはかぜの予防に有効と宣伝されていますが、その摂取量と血中濃度はそのまま比例はしないようです。血中濃度がピークになると吸収率が低下し、尿中排泄量が増加するためです。

バランスよく食事をしている健康な人が、さらにビタミンCを含むサプリメントを毎日数グラムも服用するメリットはほとんどないといえますので、使用量には十分に注意しましょう。

健康食品・無承認無許可医薬品による健康被害

- ・ホスピタルダイエット
タイからの個人輸入により入手した「ホスピタルダイエット」などの向精神薬の服用により、振戦等の健康被害が疑われる事例が報告されています。
- ・シブトラミン
中枢性食欲抑制効果により、アメリカでは肥満症の治療に用いられており、血圧上昇、心拍数増加などの副作用が知られています。日本では承認されていません。
- ・D-ソルビトール（甘味料）
健康食品にD-ソルビトール（甘味料）が多量に含まれており、下痢等の症状を引き起こす可能性があることが確認されています。

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⑱ 核酸(DNA、RNA)

~~~~【得する情報】~~~~

### 核酸のはたらき

#### 【期待される機能性】

- ・老化を防ぐ、記憶力を保つ、美白

#### 【ヒトで認められている機能性】

- ・L-アルギニン、エイコサペンタエン酸と核酸を同時に摂取した場合、手術後や重篤な疾患の回復促進、免疫機能の向上

#### 【安全性】

- ・通常の食事での摂取する場合はおそらく安全
- ・サプリメントの安全性のデータは十分ではない

#### 【相互作用】

- ・医薬品との相互作用は知られていない

#### 【副作用】

- ・データがない

#### 【摂取に注意が必要な人】

- ・妊娠中の大量摂取は危険

※サプリメントなどから大量の核酸を取った場合に、消化管内で糖やプリン塩基などに分解される。さらに分解されて尿酸となって吸収され、蓄積される可能性もある

核酸は DNA や RNA という遺伝情報をもつ物質です。細胞の増殖、遺伝情報の伝達、たんぱく質の生合成など非常に重要な場面に関与しています。体にとって重要な物質は一般的に、食べ物からの供給に頼らなくても、体の中で作られるようになっています。核酸も細胞内で糖やアミノ酸から生合成されます。

最近、「老化を防ぐ」「記憶力を保つ」「美白効果がある」などと謳った核酸関連の健康食品が宣伝されています。核酸は、酵母や鮭の白子などに多く含まれています。食品に含まれる核酸は、摂取されたのち消化管内の消化酵素によって、糖とプリン塩基・ピリミジン塩基に分解され、塩基はさらに分解されて吸収されます。したがって、食品中の核酸が生体内で核酸として利用されることは、ほとんどないと考えられます。核酸の摂取では、期待されるようなヒトでの有効性について信頼できるデータはないようです。

現在得られているデータでは、L-アルギニン、エイコサペンタエン酸と核酸を同時に摂取した場合、手術後や重篤な疾患の回復促進、免疫機能の向上には有効という報告があります。

安全性に関しては、通常の食事として核酸を摂取する場合は安全と思われませんが、サプリメントとして摂取した場合の安全性に関するデータは十分ではありません。DNA は胎盤を通過するため、妊娠中の大量の摂取は危険性があると考えられます。

医薬品との飲み合わせについては、問題となる事例は今のところないようです。

### 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