

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2号 2005/4

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/

「〇〇を食べると3日目位に湿疹が見られる場合がありますが、・・・・・・
これは体質改善の効果の現れです。そのままお召し上がりください」の広告は本当ですか？

食品だから副作用がないと書かれていることがありますが、通常の食品として食べる量では顕れないだけです。健康食品などで大量に摂取した場合、プロポリスでは皮膚炎、アガリクスでは肝臓障害が報告されています。下痢、湿疹などの副作用を、体が順応するまでの一時的な好転反応とごまかしているものもあります。異常が顕れたら、直ちにやめましょう。

紙上講座③ 保健機能食品制度（その2）

食品は大きく保健機能食品と一般食品に分けられ、保健機能食品には、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」の2種類があります。前回、特定保健用食品（トクホ）について説明しましたが、今回は栄養機能食品について説明します。

医薬品	食 品	
医薬品 (医薬部外 品を含む)	保健機能食品 特定保健用 食品 (個別許可型)	一般食品 (いわゆる 健康食品を 含む)
	栄養機能 食品 (規格基準型)	

栄養機能食品とは、同じ保健機能食品であってもトクホと違って、個別に厚生労働省の許可を受けているものではなく、国が決めた規格基準に合っていれば、製造業者などが自分たちの責任で、定められた栄養成分に関する機能を表示できるというものです。

栄養機能食品と表示してあるとすべての栄養成分がバランスよく摂れそうですが、そうではありません。どの栄養成分がどのくらい補給できるのか、特に複数の商品を使用するときには、特定の

栄養成分の過剰摂取にならないように表示などをよく見て選ぶようにしましょう。

また、ダイエット補助食品などに栄養機能食品と表示されている場合は、ダイエット補助食品が国の定めた基準に合っているということではなく、その効果を保障するというでもないのです。まぎらわしい広告や表示をしている場合もありますが、あくまでもそれに含まれている栄養成分が規格に合っているだけで十分な注意が必要です。

栄養機能食品は食品であって、医薬品ではないので病気の治療や予防に使用できるものではありません。高齢化や不規則な生活により、通常の食生活が難しく、1日の必要な栄養成分の摂れない場合などに、栄養成分の補給・補完のために利用してもらうことを趣旨とした食品です。あくまでも食事の補助として利用するものだということを十分に理解した上で、使用しましょう。

また、使用する際には、1日の目安量等を必ず守るようにとの注意があります。多量に食べることによって病気が治るわけではなく、過剰摂取による害があることもありますので、注意しましょう。

話題の食品③ コエンザイム Q10

コエンザイムQ10はユビキノンという脂溶性のビタミン様物質ですが、体内でも合成されます。体内にもともとあり、エネルギーを作り出す酵素を助ける補酵素の一種です。1974年にうっ血性心不全の薬として認可されました。2001年にはサプリメントなど食品も解禁されています。

コエンザイムQ10は、活性酸素の増加を抑制するという抗酸化作用があり、肌のしわが減る、疲れにくくなるなどといわれていますが、これらの作用については人で効果が証明されていません。医療用の薬品では、うっ血性心不全や高血圧に有用性があるといわれています。抗酸化作用を期待するのであれば、栄養機能食品のビタミンA、E、Cなど評価が定まっているものを利用する方法もあります。

高血圧の薬や血糖降下薬と併用した場合、薬の作用が増強される可能性があるため、注意が必要です。ワルファリンとの併用では、ワルファリンの作用が弱くなる可能性があります。

適切に使用する場合は安全と思われませんが、胃の不調、吐き気、下痢など軽度の健康障害が現れる可能性があります。摂取量が多い場合は、2～3回に分けて摂取するとよいでしょう。脂溶性なので食後のほうが吸収を良くします。

コエンザイムQ10がほとんど入っていないもの、他の医薬品の成分が混入していたものなど、劣悪な商品も出回っているので気をつけましょう。



～～～【得する情報】～～～

コエンザイム Q10 の作用：

ヒトでの評価では、うっ血性心不全、高血圧に対する効果など。

試験管内・動物実験などでは、脂質の抗酸化作用、免疫増強作用、大量で動脈硬化への有用性などの報告がある。

摂取に注意が必要な人：

- ① 妊娠中、授乳中は、安全性情報が得られていないので摂取を避ける。
- ② 高血圧、糖尿病で薬を飲んでいる人は薬の効果が強くなる場合がある。
- ③ ワルファリンを服用中の人は、効果が弱くなる場合がある。

コエンザイム Q10 を多く含む食品：

肉、魚肉、植物油

※薬を服用中の方は薬剤師にお聞き下さい

※病気治療中の方は医師に相談してから
使用して下さい。



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。

〔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