

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20号 2009/11

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/

・・・ 広げるなインフルエンザ 広げよう咳エチケット ・・・

インフルエンザ予防のために、こまめな手洗い・うがいを徹底し、人ごみを避けることを心がけましょう。また、突然の高熱や咳、のどの痛みなどの症状が出たら、早期に医療機関に相談し、適切な治療を受けましょう。そして、感染をひろげないために咳エチケットを守りましょう。かかってしまったら外出自粛を心がけて下さい。

持病のある方の中には治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいますので十分に注意しましょう。

紙上講座 健康被害にあわないために（その13）

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。

4 医薬品との相互作用

医薬品と健康食品、サプリメントとの相互作用については不明であることが多いとされています。

近年に問題になった例として、ハーブのひとつであるセントジョーンズ・ワート（西洋おとぎりそう）があります。ヨーロッパでは古くから抗うつ作用を期待して医薬品として使用される一方、滋養強壮にも有効なサプリメントとして販売されています。セントジョーンズ・ワートには肝臓の薬物代謝酵素の働きを活発にし、様々な薬剤の効果を減弱させる作用があることが知られているので注意が必要とされています。

しかし、健康食品を利用している人が医薬品との飲み合わせに関してメーカーや医療関係者に問合せしても、適切な情報があまりないために十分な回答がえられないのが現状です。相互作用などにより思わぬ健康被害が発生する場合がありますので、クスリを使用している人は健康食品類の使用は慎重にしましょう。

健康食品・無承認無許可医薬品による健康被害

相互作用のほかにも、健康被害は種々報告されており、重篤なケースが多数発生しています。

・センナ

センナの葉は、便秘症に使用される医薬品ですが、違法にダイエット食品などに使用されていることがあります。副作用として腹痛や下痢を起こします。

・甲状腺末

過去にやせ薬として乱用されていた経緯があります。甲状腺ホルモンの作用により、過剰摂取すると心悸亢進、発汗などの副作用がでることがあります。

・エフェドラ

欧米諸国においてエフェドラ（麻黄）アルカロイドを含有する製品の摂取による心臓発作、心拍異常、脳卒中などの重篤な健康被害が報告されています。全米で平成16年に発売を禁止、日本では従来から食品に使用できない成分となっています。

話題の食品⑩ ゴマ

~~~[得する情報]~~~

ゴマは古くから世界で広く利用されており、滋養があるといわれてきた。最近、「がんや老化の予防に効果がある」と注目されている。また、ゴマたんぱく質分解物（ゴマペプチド含有）を成分とした特定保健用食品が「血圧が高めの方に適する食品」として許可されている。

ゴマに含まれるゴマリグナンは抗酸化作用があり、その1種であるセサミンにコレステロールを改善するという報告がある。試験管内や動物実験において、コレステロールの吸収抑制、排出促進、合成の抑制が報告されている。また、血圧の上昇抑制作用を持つことが報告されている。しかし、ヒトに対するコレステロール改善作用については、まだ十分なデータは得られていない。ゴマペプチドを関与成分とするトクホについては、ゴマペプチドを添加した茶飲料を4週間摂取したところ血圧が下がったというヒトでの報告があるが、これについては更なる検証が必要と考えられる。がんの予防については、データがないようである。

安全性に関しては、適切に使用する場合は安全といわれている。しかし、ゴマの摂取に伴う過敏症が報告されている。喘息の既往歴がある人は、ゴマアレルギーの場合があるので注意が必要である。また、アトピー性皮膚炎患者では、食物中でゴマアレルギーが卵について高かったという調査報告もある。

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ある。

セサミンがコレステロールを下げると期待されているが、ゴマの種子と油は高カロリーなので、肥満者はあまり摂取しないほうがよいと思われる。また、セサミン入りのいわゆる健康食品にはビタミンEが含まれているものがある。複数の健康食品を利用している場合はビタミンEの過剰摂取に注意が必要である。

### ゴマのはたらき

#### 【期待される機能性】

- ・がん、老化の予防
- ・コレステロールの低下
- ・血圧を下げる

#### 【ヒトで認められている機能性】

- ・コレステロールを下げる
- ・血圧を下げる

#### 【安全性】

- ・適切な使用では安全
- ・過敏症の報告がある

#### 【相互作用】

- ・医薬品との相互作用は知られていない

#### 【摂取に注意が必要な人】

- ・喘息の既往歴のある人
- ・アトピー性皮膚炎の患者

### 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