

医薬品と保健的食の適切な使用を支援する情報紙

ふあるま・ねっと通信

第21号 2010/2

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/

・・・ 安全より より安い価格で・・・ 節約志向で健康は？ ・・・

消費者の「食の安全」に対する関心が急速に低下していることが、日本政策金融公庫が実施した「消費者動向調査」でわかった。今回は冷凍中国餃子の中毒事件などを背景に安全性を重視する人が多かった。しかし、その後の景気悪化で消費者の節約が強まり安全より、価格に関心が移っている実態が昨年7月の全国2000人を対象にした調査で明らかになった。

「食の志向で何を重視するか」の質問では「安全性」19.8%で、前回調査の31.7%、前々回調査の41.3%からは21.5ポイントも減った。節約志向でも健康・安全への関心は大事です。

紙上講座 健康被害にあわないために（その14）

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

5 アレルギー反応

今後、健康食品利用の増加に伴いアレルギー被害も増加すると考えられています。食品だから医薬品より安全でアレルギー反応や副作用は起こらないと安易に考えている大衆心理が背景にあると思われます。

しかし、アレルギーを起こすものの実態はまだまだ不明瞭です。食品の原因物質（アレルゲン）については卵、牛乳、大豆がよく知られています。元々アレルギーを起こすことが知られている食品を素材にしているものは当然ですが、グアーガム、キチン・キトサンの多糖類素材、グアバ茶や桑茶の茶素材などのようにどちらかというアレルギーを治すために利用するような食品素材にもアレルギー症例の報告があります。

健康食品を利用している人がアレルギー疾患を有する場合、どのような食べ物や健康食品でアレルギー症状を誘発するかを十分に知っておくことが大切です。思わぬ健康被害が発生する場合がありますので、十分に注意をして適正な使用をしましょう。

健康食品・無承認無許可医薬品による健康被害

健康食品への使用が禁じられており、医薬品としても国内では承認されていない薬物です。

・グリベンクラミド

血糖値を下げる作用があり、インスリン非依存型糖尿病の治療薬に用いられます。サプリメントのような認識で服用されることは大変に危険です。国内においても低血糖症状による入院事例が発生したことがあります。

・N-ニトロソ-フェンフルラミン

中国製ダイエット用健康食品から高濃度に検出された経緯があります。これはフェンフルラミン（食欲抑制成分）と同種であり、摂取すると肝障害等を起こすとされています。

・クエン酸シルデナフィル

クエン酸塩シルデナフィル（医薬品バイアグラ錠の成分）に類似した違反医薬品を認識なく摂取するのは危険です。

最近、健康食品の摂取によると疑われる重篤な健康被害が多数発生しています。

話題の食品 21 α -リポ酸

~~~【得する情報】~~~

最近、「 $\alpha$ -リポ酸が体脂肪を減らす」といわれ、 $\alpha$ -リポ酸が配合されたダイエット食品が多いようです。

$\alpha$ -リポ酸は生体機能に不可欠な成分ですが、体内で合成することができます。それで、ビタミンではなくビタミン様物質として扱われています。医薬品として使用されていますが、食品としては抗酸化作用に関する基礎的な研究論文が出ています。肥満や体重減少、エネルギー消費量増大に対する影響についての論文は、ほとんどが動物実験あるいは試験管内実験のレベルで、ヒトでの体脂肪の減少を評価した信頼できる論文はないようです。糖尿病の研究では、 $\alpha$ -リポ酸を 600~1,800mg/日、4 週間経口摂取させたⅡ型糖尿病患者で、インスリン感受性と糖代謝能の改善が見られたという報告があります。これらの報告では $\alpha$ -リポ酸が医薬品で使われる場合の用量（10~60mg/日）より多いので、摂取量・副作用にも注意が必要です。

安全性に関しては、適切な使用方法や使用量で経口摂取する場合は安全といわれています。ただし、妊婦・授乳婦は、安全性のデータが不十分なので、使用は避けましょう。また、 $\alpha$ -リポ酸によるインスリン自己免疫症候群の報告があります。インスリン注射歴や糖尿病罹患歴がないのに低血糖が起きるという症状で、他の人種に比べ日本人の発生頻度が高く注意が必要です。

医薬品との飲み合わせについては、血糖値に影響を与える健康食品や糖尿病治療薬との併用により、血糖低下作用が増強される可能性があります。また、甲状腺機能異常の治療に影響を与える可能性があります。

「 $\alpha$ -リポ酸という成分」に関する情報と「 $\alpha$ -リポ酸を含む商品」の情報は一致しないこともあります。商品の購入時、注意しましょう。

### $\alpha$ -リポ酸のはたらき

#### 【期待される機能性】

- ・体脂肪を減らす
- ・疲労回復
- ・糖尿病に良い

#### 【ヒトで認められている機能性】

- ・激しい肉体疲労時に $\alpha$ -リポ酸の需要が増大した場合の補給（医薬品）
- ・インスリン感受性と糖代謝の改善

#### 【安全性】

- ・適切な使用では安全
- ・インスリン自己免疫症候群で低血糖が起こることがある

#### 【相互作用】

- ・糖尿病治療薬との併用で血糖降下作用の増強の可能性
- ・甲状腺機能異常の治療薬に影響を与える可能性

#### 【摂取に注意が必要な人】

- ・妊婦、授乳婦は避ける

### 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/

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