

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22号 2010/8

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/

・・・ 激やせ 激太りは 要注意 40～60代の8万人調査・・・

中年期以降に体重が5kg以上増減した人の死亡リスクについて、厚生労働省研究班が10都府県に住む40～69歳の男女8万人を対象に調査した。5年間の体重変化を調べ、その後約9年間の生存状況を追跡した。その結果、5年間で体重が5kg以上減った人は体重増減が2.4kg以内の人に比べ、死亡リスクは男性で1.4倍、女性1.7倍高いことが分かった。また、5kg以上増えた人では男女とも1.3倍だった。解析した国立国際医療センターでは「大幅な体重減の人で死亡リスクが高い、体重の変化に気を配ってほしい」と。激やせ激太りには要注意。

## 紙上講座 統合医療について(その1)

最近、癌の治療において健康食品(アガリクス、プロポリスなど)が注目されています。医学的治療により治る見込みがない場合、再発の危険がある場合に、効果が明らかでない不確実な治療であっても、民間療法などを受けようとする人が多いようです。

近年では、現代西洋医学と民間療法などを組み合わせて治療を行う「統合医療」が推進されつつあります。そこで私たちがどのように向き合い、利用したらよいのか考えてみましょう。

### 1 補完代替医療とは

統合医療の中心が「補完代替医療」とされています。「補完医療」とは、従来の医学的な治療に加えて補足的にほかの医療や施術をすること。「代替医療」とは、通常の医療(例えば現代西洋医学)に取って代わる医療の意味です。

しかし、実際にはあまり区別されないで用いられています。日本補完代替医療学会では補完代替医療を「現代西洋医学領域において、科学的未検証および臨床未応用の医学・医療体系の総称」と定義しています。ではどのような種類・方法があるのでしょうか。米国のNCCANによる分類を見てみましょう。医療の範囲は非常に広く、哲学的医学をはじめ、サメ軟骨やピタ

ミン類などの健康食品・鍼灸・整体など多方面にわたっています。

### 補完代替医療の分類と内容

分類と名称	内容
代替医療体系 Alternative Medical Systems	伝統医学系統、民族療法 (東洋伝統医学、アーユル ベータ、ユナニ医学など)
精神・身体インター ベンション Mind-Body Interventions	瞑想、祈り、心理・精神療 法、芸術療法、音楽療法、 ダンス療法など
生物学に基づく療 法 Biologically Based Therapies	ハーブ、食品、ビタミン、 ミネラル、生理活性分子 など
整体や身体を基礎 とした方法 Manipulative and Body-Based Methods	脊椎指圧療法、整骨療法、 マッサージなど
エネルギー療法 Energy Therapies	気功、レイキ、セラピューテ ィックタッチ、電磁療法など

ようです。

## 話題の食品 ② カルシウム

「骨を丈夫にする」ためにカルシウムのサプリメントを摂っている方は多いのではないのでしょうか。

カルシウムは乳製品、魚介類、大豆製品などに多くの食品に含まれていますが、2008年国民健康栄養調査ではカルシウムの摂取は推奨量から不足しています。食事から十分な量を摂取するのが大変ということでサプリメントを利用していると思われます。

カルシウムは骨量減少の予防、高齢者の歯の損失の予防、血圧の降下、妊娠中のこむら返りの予防など、様々な効能が示唆されています。しかし、カルシウムは日常的な過剰摂取によって、腎結石、胃腸管出血、カルシウム過剰症、腎不全などを起こすことがあります。また、前立腺がんのリスクが増大するという報告があります。特にカルシウムをサプリメントで摂る場合、過剰症に注意が必要です。

医薬品との飲み合わせについては、一部の抗生物質とカルシウムを同時に服用すると双方の吸収が妨げられることがあり、間隔をあける必要があります。その他にも、薬剤の吸収が減少したり、カルシウムの吸収が悪くなる場合があります。お薬を服用中の方は、カルシウムの医薬品やサプリメントを摂取する場合は薬剤師に相談してください。

最近の研究でカルシウムを食品から取った場合とカルシウムサプリメントを摂取した場合の違いが報告されています。食事から多くのカルシウムを摂っても心臓病のリスクは高まらないのですが、カルシウムサプリメントを摂った場合、心筋梗塞や心臓血管病リスクが高くなったという報告がありました。カルシウムをサプリメントで補うことの是非は論争中ですが、カルシウム摂取は食事からを基本にすることが重要な

### ~~~【得する情報】~~~

#### カルシウムのはたらき

##### 【期待される機能性】

- ・骨折の予防
- ・血圧を下げる
- ・大腸がんの予防

##### 【ヒトで認められている機能性】

- ・くる病・骨軟化症
- ・骨量減少の予防
- ・高齢者の歯の損失の低減
- ・妊娠中のこむら返りの予防 など

##### 【安全性】

- ・適切な経口摂取は安全
- ・過剰摂取で腎結石、腎不全、前立腺がんのリスク増大などの可能性がある

##### 【相互作用】

- ・一部の抗生物質の吸収低下
- ・ビタミン D、エストロゲンなどはカルシウムの吸収を促進
- ・利尿剤はカルシウムの排泄を増やす
- ・カルシウムサプリメントは食事の鉄、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルの吸収を抑制する可能性あり

##### 【摂取に注意が必要な人】

- ・腎機能障害のある方

### 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