

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26号 2011/11

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/

・・・ 魚で防ぐ 男性の糖尿病 ・・・

魚介類を多く食べる男性は糖尿病になるリスクが低いことが、国立がん研究センターなどによる全国約5万人の追跡調査でわかった。魚の脂に含まれる不飽和脂肪酸などが、インスリンの分泌を促すとみられている。40～69歳の男女を5年間調査した結果、971人が糖尿病になった。魚介類の摂取量で4グループに分けたところ、男性では最も多いグループ（1日あたり約172g）は、最も少ないグループ（同約37g）に比べて糖尿病リスクが約3割低かった。また、アジやイワシなどの小・中型魚や、サケやサンマなど脂の多い魚を多く食べた方が糖尿病になりにくかった。女性では摂取量と病気との間に明確な関連はなかったようです。しかしながら、カロリーは多いので摂取には注意しましょう。

紙上講座 統合医療について(その5)

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医療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。

5 補完代替医療の利用実態は

日本人の死亡原因の第1位は、悪性腫瘍です。年間に30万人以上の方が亡くなり、その倍以上の方が新たにがんになっています。2005年に発表されたがんの医療現場における補完代替医療の実態調査によれば、44.6%のがん患者が補完代替医療を使っていることが分かりました。更に具体的に何を利用しているかという質問では、次のようになっています。

利用している補完代替医療の種類

健康食品・サプリメント (漢方、ビタミンを含む)	96.2%
気功	3.8%
灸	3.7%
鍼	3.6%

利用している健康食品・サプリメントの種類

キノコ類	
アガリクス	60.6%
AHCC	7.4%
レイシ	6.3%
メシマコブ	4.4%
プロポリス	28.8%
漢方薬	7.1%
キトサン	7.1%
サメ軟骨	6.7%
ウコン	5.9%
ビタミン	4.8%
クロレラ	3.7%

健康食品と答えた人が圧倒的に多いことが判明しました。みなさんはいかがでしょう。

話題の食品 26 タヒボ

タヒボは、抗がん効果を期待され、がん患者に利用されているようです。

タヒボは、南米ブラジル、アマゾン川流域に自生する広葉樹です。インカ帝国のインディオたちは、この木の内部樹皮を煮出して飲んでいました。タヒボの主な成分は、抗酵母化合物のラパコール、ラパコーン、キシロイジンで、その他にビタミン、鉄、カリウム、亜鉛などの成分を含んでいます。米国ハーブ製品協会（AHPA）では、クラス 1（適切に使用される場合、安全に摂取できる）に分類されています。

免疫機能を高める、関節炎や痛みを和らげる、抗菌・抗ウイルス効果があるといわれていますが、ヒトでの有効性に関する試験では、十分なデータは出されていないようです。

安全性に関しては、石川県で行われた試験で、がん患者が半年間タヒボを毎日摂取し、アレルギー発症や肝臓・腎機能の異常が起こらなかったという報告がありました。経口摂取で適切に用いた場合は安全という報告もありますが、標準的な量でも危険性があるという報告もあるので、注意が必要です。過剰摂取で、吐き気、おう吐、めまい、下痢、貧血、出血傾向を起こす危険性があります。妊娠中は危険性があるので、摂取は避けましょう。授乳中の安全性については十分なデータがないので、使用は避けたほうがよいでしょう。

タヒボは、出血傾向になることがあります。血栓を予防する作用のあるサプリメントや医薬品との併用には注意が必要です。

~~~【得する情報】~~~

タヒボのはたらき

【期待される機能性】

- ・抗がん効果
- ・免疫機能を高める効果
- ・抗炎症効果
- ・抗菌効果
- ・抗ウイルス効果
（ヒトでは有効性に関する十分なデータはない）

【安全性】

- ・過剰摂取で、吐き気、おう吐、めまい、下痢、貧血、出血傾向

【相互作用】

- ・抗凝血作用のあるサプリメントや医薬品との併用で、出血傾向が高まる危険性

【摂取に注意が必要な人】

- ・妊娠中の人
- ・授乳中の人

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