

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29号 2012/8

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/

・・・ 新生児の体重が減少傾向 妊婦のやせすぎなどが原因 ・・・

厚生省の乳幼児身体発育調査において、2010年の新生児の体重が、平均2980gで最も多かった1980年より250gも減ったことがわかりました。「若い女性のスリム化」や「小さく生んで大きく育てるという妊婦教育」などが背景にあるようです。また、医療の進歩により早産の低体重児の死亡率の低下、妊婦の喫煙、初産や多胎の割合の増加も影響しています。やせすぎの20代女性の割合は2010年で3割をしめ、30年前と比較すると倍増しています。さらに、糖尿病や高血圧といった生活習慣病のリスクが、出生時の体重が少ないと将来高まるとの報告も多くなされていますので十分に注意しましょう。

紙上講座 統合医療について(その8)

癌の治療において、医学的治療により治る見込みがない場合や再発の危険がある場合に、健康食品や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が、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。

8 補完代替医療の大きな問題点は

2005年に発表されたがんの補完代替医療の実態調査によれば、健康食品などの補完代替医療に対して、患者さん自身が負担している金額は、平均で月に5万7千円ということも明らかになりました。中には50万円も投じている人もいたようですが、負担金額については人それぞれかもしれません。しかし、社会全体ではこのようながんの補完代替医療の金額の占める割合がとても大きいこととなります。

今回の調査では、患者さんの多くは自分が使っている補完代替医療の効果や副作用について十分な情報を得ることなく、医師や看護師、薬剤師、栄養士にも相

談することなく、健康食品などの補完代替医療を利用していることが明らかになりました。

補完代替医療に関する十分な情報

得られた	42.7%
得られなかった	57.3%

補完代替医療の利用に関して医師などの問診

あり	15.5%
なし	84.5%

補完代替医療の利用に関して医師に相談

した	39.3%
しなかった	60.7%

したがって、患者さんと医師などの医療従事者との間で補完代替医療に関するコミュニケーションが取られていない点が最大の問題点といえるかもしれません。また、大学附属病院などにおける補完代替医療の相談を専門に受け付けている外来もまだ少ないのが現状です。今後の対策が求められます。

話題の食品 ② レスベラトロール

昨年「長寿遺伝子を活性化させて長寿を促進する」とテレビで紹介されてから、注目されるようになったレスベラトロールは、ポリフェノール的一种でブドウの果皮や赤ワインなどに含まれています。

肥満のマウスにレスベラトロールを大量に投与した結果、インスリン感受性が改善、肥満による悪影響が減少し、寿命が延びたという報告があります。また、抗酸化作用、抗血小板作用、抗炎症作用があることや、がんの進行を妨げることが動物実験で報告されていますが、ヒトでの有効性については十分なデータがありません。グラス一杯の赤ワイン 240ml は約 640mg のレスベラトロールをふくみますが、がん予防を目的とした動物実験で投与されたレスベラトロールの量ははるかに大量です。食物や濃縮した健康食品の量では効果はないようです。ヒトでは、経口摂取した場合、血漿中にレスベラトロールとして検出される量は非常に少ないと報告されています。有効性がある摂取量はまだわかっていません。

安全性に関しては、食品から摂取する量であれば安全と思われるが、いわゆる健康食品などの濃縮物から摂取した場合の安全性については、十分な情報がありません。妊娠中・授乳中も、食品から摂取する場合は安全のようです。レスベラトロールはエストロゲン作用があるので、乳がん、子宮がん、卵巣がん、子宮内膜症、子宮筋腫など女性ホルモンの影響を受ける疾患の患者さんは摂取しないほうが良いと考えられます。抗血小板作用があり、出血が止まりにくくなる危険性があるので、外科手術をする場合は、手術日の週2間以内の摂取は避けましょう。

抗血小板作用のある薬品やハーブ類と併用すると出血のリスクが高くなる可能性があります。

赤ワインには健康に良いとされる成分が入っていますが、アルコールの摂取には危険が伴います。疾病の予防に赤ワインを飲むことはお薦めできません。

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

～～～【得する情報】～～～

レスベラトロールのはたらき

【期待される機能性】

- ・ 寿命を延長する（十分なデータはない）
- ・ 抗酸化作用（十分なデータはない）
- ・ 抗血小板作用（十分なデータはない）
- ・ 抗炎症作用（十分なデータはない）

【安全性】

- ・ 食品から摂取する量は安全
- ・ 濃縮した健康食品の安全性については十分な情報がない

【相互作用】

- ・ 抗血小板作用のある薬品やハーブ類との併用で出血リスク

【摂取に注意が必要な人】

- ・ 乳がん、子宮体がんなどホルモン感受性疾患の方
- ・ 外科手術を受ける方