

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32号 2013/5

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/

・・・ 長寿日本一 男女とも 長野 ・・・

2010年都道府県別の平均寿命は、長野県が男女ともに全国で1位、最短は青森県だったことを厚生労働省が発表した。長野県は5回連続の1位(男性)で、1人あたりの老人医療費も日本で一番安い。「高齢者の就労率が高く、野菜の摂取量が多いうえ、食生活改善ボランティアや医師などの地域保健活動が盛んなことなどが積み重なった成果ではないか」としている。

全国平均は男性が79.59歳、女性が86.35歳だった。

紙上講座 食中毒予防について(その3)

日本では5月初旬から6月中旬にかけて梅雨前線が北上します。高温多湿を好む細菌の増殖が活発化し、腸管出血性大腸菌O-157、O-111やカンピロバクターなどの細菌による食中毒は、5月から夏場に向けて多発します。どれも少量で感染し、2日から1週間程度で発症(発熱や腹痛、下痢、血便、吐き気など)します。特に子供や高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こす例もありますので、充分に気をつけましょう。

今回は植物などに含まれる自然毒による食中毒について見ていきましょう。

食中毒に關与する有毒植物(その1)

植物の中には体内に毒成分(自然毒)を持つものが数多く知られています。これら自然毒を含む植物による食中毒は、細菌性食中毒と比べると件数はそれほど多くはありません。

しかし、致命率の高いものがありますので、注意が必要になります。山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、食中毒が発生しています。

<間違いやすい植物>

有毒植物(和名)	類似する食用植物
トリカブト	モミジガサ、ニリンソウ
バイケイソウ、コバイケイソウ	オオバキボウシ、ギョウジャニンニク
ハシリドコロ	フキノトウ、イタドリ、タラの芽など
ヨウシュヤマゴボウ	モリアザミ
スイセン	葉：ニラ、根：タマネギ、ノビルなど
ドクゼリ	根：ワサビ、葉：セリ など
チョウセンアサガオ	葉：オオバ、アシタバ、モロヘイヤ、根：ゴボウなど

山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときには、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

話題の食品 ② プラセンタ

プラセンタは英語で胎盤という意味です。健康食品や化粧品で「プラセンタ」と呼んでいるのは胎盤そのものではなく、胎盤から細胞分裂を促進する成長因子や他の栄養素を抽出したもののことです。健康食品の素材としては、ブタゆらいの胎盤が多くなっています。

プラセンタには、更年期障害・冷え性・貧血・美白（しみしわ）・アンチエイジング・疲労回復・強壮等の効果があると言われています。プラセンタは人間が本来持つ生理活性作用のバランスを調整して自然治癒力を高めるので、たくさんの効果があると宣伝されています。しかし、プラセンタのサプリメントや健康食品の安全性・有効性を確実にする十分なデータは見当たらないというのも事実です。

安全性については、発疹などのアレルギー反応や薬剤性肝障害の報告があります。ホルモンの分泌に作用するので、生理が早まったり、生理時の出血が増えたりする危険性や、便がやわらなくなることもあります。

医療用として注射もあります。注射はヒトの胎盤を使っています。更年期障害や肝機能障害は保険適用になりますが、美容目的などでは自費となります。自費治療で使用されるのは医薬品ですが、「医療機関専門」「医療機関専用」などと謳うプラセンタサプリメントも使われているので、問題も起きやすいところです。

クロイツフェルト・ヤコブ病（BSE）、HIV や C 型肝炎などの感染リスクも危惧されているため、過去にプラセンタの注射薬を使用したことがある方からの献血が制限されています。

～～～【得する情報】～～～

【期待される有効成分】

ヒト胎盤由来成分として、多種の微量成分を含有するが、特定の物質を有効成分として表記することは出来ない

【期待される機能性】

- ・ 更年期障害
- ・ 冷え性
- ・ 貧血
- ・ 美白
- ・ アンチエイジング など

【ヒトで認められている機能性】

有効性に関する十分なデータはない

【安全性】

安全性に関する十分なデータはない

【副作用】

アレルギー症状、肝機能障害 など

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

