医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

ふぁるま・ねっと通信

第３３号　２０１３／１１

ふぁるま・ねっと　の　”ふぁるま”はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人　ふぁるま・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/

・・・　米国のダイエット食品（OxyElite Pro）に注意喚起　・・・

厚生労働省は10月9日、米国で販売されているダイエット目的のカプセル型健康食品　OxyElite Pro（オキシエリートプロ）に関する注意喚起を発表した。米国疾病予防管理センター（CDC）及び米国食品医薬品局（FDA）が、摂取したことにより29名の急性肝炎が発生し、うち2名が肝移植、うち1名が死亡したことから、当該製品の使用を控えるよう注意喚起を行った、との情報を入手した。日本における　OxyElite Pro　の業としての輸入実績はないが、個人による輸入の可能性もあることから、注意を呼び掛けている。

紙上講座　食中毒予防について（その4）

今回も食中毒について見ていきましょう。キノコは生物学的には植物ではなく菌類ですが、消費者が植物の仲間と思っているため、食中毒統計ではキノコは植物として扱われています。キノコによる食中毒には充分に気をつけましょう。

食中毒に関する有毒キノコ（その2）

高等植物とキノコに大別されます

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。キノコは、秋に多く発生しますので、採集して食べる人も増えます。キノコ食中毒も、9 月、10 月に多く発生しており、約 9 割がこの時期に集中しています。

食中毒の原因キノコ

キノコは本来、菌類です。キノコ食中毒の原因をキノコ種類別にみると、ツキヨタケ 29%、クサウラベニタケ 14%、テングタケ属 6%であり、この 3 種類の毒キノコで全体の約 5 割を占め、キノコ食中毒の約 9 割が家庭で発生しています。

また、平成 16 年と平成 19 年には、それまでに食用として食べられていたスギヒラタケによる急性脳症の発生を疑う事例が報告されています。

野生キノコを見つけたとき、見分け方として多くの迷信があります。これを信じて、もし、毒キノコを食べたら中毒を起こしてしまうことになりかねません。

毒キノコで中毒を起こさないように次のことに注意しましょう。

毒キノコによる食中毒防止5ヵ条

①確実に鑑定された食用キノコ以外は絶対に食べない。

②キノコ採りでは、有毒キノコが混入しないように注意する。

③言い伝えは、信じない。

④図鑑の写真や絵にあてはめて、勝手に鑑定しない。

⑤食用のキノコでも、生の状態で食べたり、一度に大量に食べると食中毒になるものがあるので注意する。

もし、体調に異常を感じたら、直ちに医療機関を受診しましょう。その時に食べたキノコが残っている場合は、それも持参しましょう。

話題の食品 ㉝ ルイボス(ティー)

ルイボスは古くから南アフリカの先住民に発酵茶として利用されてきました。ヨーロッパなどでも健康茶として飲用されているようですが、日本に入ってきたのは１０年ほど前のことです。

ルイボスティーはカフェインを含まないことが特徴です。ルイボスティーには、フラボノイド類やマグネシウム、カルシウムなどのミネラル分が含まれています。ルイボスティーは抗酸化作用があり、イライラを鎮める、不眠を解消、便秘改善、喘息・花粉症・アレルギー性皮膚炎に良い、美容に良い、二日酔い防止などの効能があると宣伝されていますが、その有効性に関するデータはないようです。

安全性については、通常のお茶として摂取する場合は安全と思われます。大量摂取や妊娠中・授乳中の安全性についてはデータがないようです。情報は少ないですが、８歳の小児で突発性中枢性尿崩症を起こした事例や肝機能障害の報告があります。

医薬品との相互作用については、飲みあわせると効果が弱まる可能性がある薬があります（薬物代謝酵素 CYP3A を誘導するため）。薬を飲んでいる方は気をつけてください。

お茶として利用するのは、安全性において問題ないようですが、成分を濃縮したサプリメントが販売されています。大量摂取にならないよう注意が必要です。また、高級な茶葉は体に良い効果が高くなると宣伝し、高価な商品も販売されています。購入にあったっては十分注意しましょう。

～～～【得する情報】～～～

ルイボスのはたらき

【期待される機能性】

- イライラを鎮める
- 睡眠改善
- 便通改善
- アレルギー症状の改善
- 二日酔い防止　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】

- 通常のお茶としての摂取は安全
- 大量摂取、妊婦中・授乳中の安全性に関する十分なデータはない

【副作用】

肝機能障害の可能性　など

ふぁるま・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．ふぁるま・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、「ふぁるま・ねっと・みやぎ」ホームページをご覧下さい。

〔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