

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36号 2014/8

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/

… 独身20代の食生活・安全調査 ご飯派少し増加 …

おにぎりやご飯を食べる人が増え、若年層で米を中心とした和食回帰の傾向がうかがえることが、農林中央金庫の実施した「現代の独身20代の食生活・食の安全への意識」調査でわかった。昼食で「ご飯とおかずを食べる」と回答した人は77%と多数を占め、前回より8ポイント増。おにぎりは51%と同11ポイント増となった。また、朝食のメニューはパンが1位、2位がご飯で、ご飯派が増えていることがわかった。食の安全について聞いたところ、関心のある人は68%にもなった。

紙上講座 生活習慣病予防 その3

タバコには様々な形態があり、世界の各地で用いられていますが、いずれにしても葉タバコが材料になっています。ニコチンが含まれるだけでなく、乾燥・加工の過程ではニコチンの分解産物などが混ざります。また、耕作時の農薬などが残っている可能性もあります。火をつけるかつかないにかかわらず、毒薬ニコチンが含まれていることを認識しましょう。

今さらですが、タバコの基礎知識

- 1) タバコの煙の中には、様々な「燃えかす」が含まれています。代表的なタールには、不完全燃焼の過程で生成される発がん性化合物が多数含まれるほか、一酸化炭素、ニコチンといった身体に悪影響を及ぼす物質が含まれています。肺炎やインフルエンザなどの感染性の病気以外で死亡する成人の死因としては喫煙が第一位で、日本では年間約13万人が死んでいるということです。タバコを吸わない人がタバコの煙を吸わされる受動喫煙によって約6,800人が死亡していると発表されています。
- 2) 本来南米に自生するナス科の植物で、15世紀コロンブスが新大陸発見以降、ヨーロッパへタバコの吸引習慣がもたらされていきました。社会的に問題になるのは、紙巻タバコの大量生産、消費の時代以降です。

20世紀半ばには喫煙とがんをはじめ健康影響が指摘され、20世紀末にはアメリカでのタバコ訴訟の流れなど世界的に状況は急展開を見せ、2005年にはWHOによるタバコ規制枠組条約が発効し、現在は国際協調のもとでタバコ対策が進められています。

- 3) 国際がん研究機関(IARC)の2012年の報告によると、喫煙との関連が確実ながんとして、口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病があげられています。タバコの煙には60種類以上の発がん物質が含まれています。煙の通り道(くちのど・肺)はもちろん、唾液などに溶けて消化管(食道・胃)、血液中に移行して排出される経路(血液・肝臓・腎臓などの尿路)でもリスクが高くなることに注意が必要です。
- 4) タバコを吸うと交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。そのため糖尿病にかかりやすくなり、また、糖尿病にかかった人がタバコを吸い続けると、治療の妨げとなるほか、脳梗塞や心筋梗塞・糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まることがわかっています。

話題の食品 ③⑥ キャンドルフッシュ

〜〜〜【得する情報】〜〜〜

(ハナセンナ、ゴールデンキャンドル)

キャンドルフッシュは、便秘に良い、ダイエットに良い、などと言われて、健康茶として販売されています。

販売会社は、キャンドルフッシュは食品であり、医薬品のセンナとは違うと宣伝しているようですが、国民生活センターのテストでは、キャンドルフッシュを含む健康茶に、センナと同様の下剤の作用があるセンノシドという成分が含まれていたと報告されています。テストした15銘柄の半数はカップ2、3杯の量を飲むと医薬品と同程度のセンノシドを摂取する可能性があるとしており、摂取には注意が必要です。また、医薬品のセンナは、連用により効果が弱くなることもあり、長期連用はしないほうが良いと言われています。同様に、キャンドルフッシュも長期間の使用は避けたほうが良いでしょう。ダイエット効果については、有効性についての十分なデータはないようです。

安全性に関しては、激しい下痢や腹痛を起こす可能性があるため注意が必要です。妊娠中の摂取の安全性については、十分なデータがないので、妊婦は摂取を避けましょう。授乳婦も、児が下痢する可能性があるため、摂取しないほうが良いでしょう。小児の使用についての安全性は、十分なデータがありません。

お茶だと手軽に飲めるし、薬ではないので安全だろうと考えがちですが、医薬品と同じ成分が入っている可能性があるため、摂取には十分注意してください。

キャンドルフッシュのはたらき

【期待される機能性】

- 便秘の改善
- ダイエット

【ヒトで認められている機能性】

- 便秘の改善

【安全性】

- 下痢、腹痛が起こる可能性がある
- 長期連用は避ける

【相互作用】

- 特になし

【摂取に注意が必要な人】

- 妊婦、授乳婦、小児は避ける

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