

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.pharm-nm.org/

・・・ 冷やしきゅうり 低塩分での管理に注意！ ・・・

露天の冷やしきゅうりが原因で500人以上もO157の集団食中毒が静岡市花火大会で発生しました。丸ごと1本を浅漬けにして食べますが、低塩分なので雑菌が繁殖しやすくなります。一般に浅漬けは加熱殺菌がなく、塩分も低いので菌が繁殖しやすいのです。厚生労働省は漬物の原材料を塩素系溶液で殺菌し、低温保管（10℃以下）を徹底するように、衛生規範をH24年に改正しましたが、その対応がなされていなかったようです。身近な漬物ですが私たちも注意が必要です。

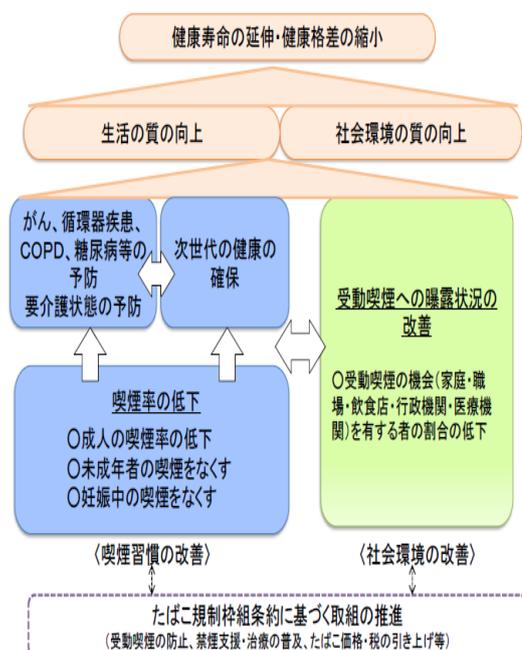
紙上講座 生活習慣病予防 その4

長い間タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。つまり病気の予防だけでなく一病息災においてもまずは取り組むべき課題です。

わが国のたばこ対策の現状

- 1) 日本において2000年からの健康日本21《第1以降に実施された主なたばこ規制・対策には、2003年の受動喫煙の防止に関わる健康増進法の施行、2006年の禁煙治療に対する保険適用、2010年の国民の健康を守る観点からのたばこ税・価格の引き上げ（1箱110円程度の値上げ）、2010年の神奈川県受動喫煙防止条例の施行、2013年の兵庫県受動喫煙防止条例の施行があります。このようにたばこ規制・対策には一定の進展がみられますが、2005年に発効したWHO「たばこ規制枠組条約」で求められている内容と比較すると、十分でない点が残され、今後のさらなる取り組みが必要です。
- 2) 2012年7月に策定された健康日本21《第2次》においては、未成年者の喫煙防止の目標に加えて

「成人喫煙率の減少」と「受動喫煙防止」の数値目標、「妊娠中の喫煙をなくす」（妊婦の喫煙率をゼロにする）という目標が新たに盛り込まれました。



話題の食品 ③7 コンフリー

〜〜[得する情報]〜〜

コンフリーは、以前、健康野菜として注目され家庭菜園などで栽培されていました。葉を天ぷらにしたり、ハーブティにして摂取していたようですが、肝障害が問題となり、厚生労働省は2004年食品としての販売を禁止しています。

コンフリーはヨーロッパ原産の多年草で、根や葉が外用や食用で用いられていました。消化器系や呼吸器系の病気、関節炎、ねんざ・打撲、美肌に良いなどと言われていますが、ヒトでの有効性に関する情報はあまりないようです。ドイツのコミッション E（薬用植物の評価委員会）では、葉と根が打撲・ねんざへの外用として承認されています。

安全性に関しては、コンフリーやこれを含む食品による急性や慢性の肝障害が海外で多数報告されています。お茶などの経口摂取はやめましょう。外用でも荒れている皮膚には使用しないよう注意が必要です。コンフリーはリップクリーム、おむつかぶれなどのスキンケア製品の中にも含まれていることがあります。外用でも使用は短期間にしましょう。

医薬品との相互作用では、肝障害の悪化の可能性や、抗炎症薬、抗ガン剤の効果を弱める可能性があります。

厚生労働省はコンフリーとこれを含む食品の製造・販売・輸入をしないように業者に通知、一般消費者にも摂取しないよう呼び掛けています。個人輸入などしないよう注意しましょう。

コンフリーのはたらき

【期待される機能性】

- 呼吸器症状の改善
- 胃腸症状の改善
- ねんざ、打撲の改善
- 美肌

【ヒトで認められている機能性】

- ねんざ、打撲への外用

【安全性】

- 肝臓障害の可能性がある
- 無傷な皮膚に10日以内少量の外用は安全と考えられる

【相互作用】

- 肝毒性のあるハーブや医薬品との併用で毒性が増大する可能性がある

【摂取に注意が必要な人】

- 経口摂取は危険
- 妊娠中、授乳中は経口摂取、外用とも危険
- 損傷のある皮膚への外用は禁忌

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://http://www.pharm-nm.org/

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