

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38号 2015/5

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 : 022-393-7119

e-mail: pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp http:// http://www.pharm-nm.org/

・・・ コーヒー・緑茶、一日数杯で長寿効果 ・・・

コーヒーや緑茶を日常的によく飲んでいる人は、そうでない人に比べて死亡するリスクが低いとする19年間の追跡調査結果を、国立がん研究センターなどの研究チームがまとめました。コーヒーに含まれるポリフェノール、緑茶に含まれるカテキンが血圧を下げ、両方に含まれるカフェインが血管や呼吸器の働きをよくしている可能性があるといえます。コーヒーを1日3～4杯飲む人は、ほとんど飲まない人に比べて、死亡リスクが24%低かった。緑茶は1日1杯未満の人に比べて、1日5杯以上飲む男性は死亡リスクが13%、女性は17%低かった報告がなされています。とは言っても、カフェインを摂りすぎではいけない人もいますし、まして薬代わりに多量に取り過ぎるのは危険です。

紙上講座 生活習慣病予防

アルコール飲料は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、私たちの生活・文化の一部として親しまれてきました。一方で、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となることから、国はアルコール健康障害対策基本法を制定し、平成26年6月1日に施行となりました。アルコール飲料には、国民の健康の保持という観点からの考慮を必要とする一般食品にはない次のような特性があります。ここではアルコール対策について考えましょう。

アルコールの特性をみてみましょう

- (1) 致酔性・・・飲酒は、意識状態の変容を引き起こす。このために交通事故等の原因の一つとなるほか、短時間内の多量飲酒による急性アルコール中毒は、死亡の原因となることがあります。
- (2) 慢性影響による臓器障害・・・肝疾患、脳卒中、がん等多くの疾患がアルコールと関連します。
- (3) 依存性・・・長期にわたる多量飲酒は、アルコールへの依存を形成し、本人の精神的・身体的健康を損な

うとともに、社会への適応力を低下させ、家族等周囲の人々にも深刻な影響を与えます。

(4) 未成年者への影響・妊婦を通じた胎児への影響・・・アルコールの心身に与える影響は、精神的・身体的な発育の途上にある未成年者においては大きいとされており、このため、未成年者飲酒禁止法によって、未成年者の飲酒が禁止されています。また、妊娠している女性の飲酒は、胎児性アルコール症候群などの妊娠に関連した異常の危険因子でもあります。

みなさんはいかがですか？ アルコールに関連する問題は健康に限らず交通事故等、社会的にも及ぶため、世界保健機関では、これらを含め、その総合的対策を講じるよう提言しています。

アルコールに起因する疾病のために、1987年には年間1兆957億円が医療費としてかかっていると試算されており、アルコール乱用による本人の収入減などを含めれば、社会全体では約6兆6千億円の社会的費用になるとの推計がなされています。これを解決するための総合的な取り組みが必要になります。

話題の食品 ㊦サンシチニンジン(三七人参)

サンシチニンジン(三七人参)は、中国を原産地とする植物で、中国語名は、「田七人参(デンシチニンジン)」で、「田三七」「金不换」などとも呼ばれています。お金に換えられないほど高価値なものという意味で「金不换」の呼び名があるようです。漢方薬「三七」として、医療用にも用いられています。朝鮮人参や高麗人参といわれるオタネニンジンとは成分や性質が少し異なります。

三七人参は、古くから止血に利用されてきましたが、利用方法や摂取者の健康状態によって、抗凝血の作用を示します。その作用により、心臓病や前立腺がんへの作用を期待されていますが、有効性については、信頼できるデータが十分ではないようです。肝機能障害が改善した、疲労倦怠感・食欲不振が改善したなどの小規模なヒトによる研究の報告もありますが、まだ研究段階です。

三七人参による重症な健康被害の報告はなく、比較的安全と考えられていますが、安全性に関する十分な情報がない状況で、大量摂取には注意が必要です。副作用として、経口摂取で口渇、発赤、神経過敏、不眠、吐き気、嘔吐などの報告があります。まれに、鼻血、歯ぐきの出血などの出血傾向、皮膚炎が見られます。ラットの胚で催奇形性の報告もあり、妊娠中・授乳中は禁忌です。

医薬品との相互作用では、循環器の薬剤や心臓に作用するハーブは、併用により予期せぬ副作用の発現の可能性があるので避けるべきとされています。

~~~【得する情報】~~~

三七人参のはたらき

【期待される機能性】

- 心臓病の改善
- 前立腺がんの改善
- 肝機能障害の改善
- 疲労倦怠感・食欲不振の改善

【ヒトで認められている機能性】

- 創傷の止血

【安全性】

- 経口摂取で口渇、発赤、神経過敏、不眠、吐き気、嘔吐などの報告がある

【相互作用】

- 循環器の薬や心臓に作用するハーブとの併用で副作用が発現する可能性がある

【摂取に注意が必要な人】

- 妊娠中、授乳中は禁忌

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〕 ☎980-0801 仙台市青葉区木町通1-1-11朝日プラザ北一番町101

TEL・FAX：022-393-7119 e-mail：pharm-nm@fj8.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.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

