

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39号 2015/8

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：022-393-7119

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

・・・ 「かるしおマーク」で減塩表示 ・・・

減塩が食事のトレンドになりつつあります。塩分を抑えた持ち帰り弁当や既存の調味料を活かした塩分控えめ調理など、「つらい、我慢」のイメージを打ち破り、美味しさやヘルシーをアピールしているのが特徴です。国立循環器病研究センターは、昨秋から「かるしお認定制度」を始めました。加工食品や弁当などが対象で、「食品100g当たりのナトリウムが他の商品に比べ120mg以上少ない」などの基準を定め、満たしたものに「かるしおマーク」の表示を認めます。日本人の食塩摂取目標が、今年の4月から厳しくなったことも背景にあります。なかなか改善できにくい項目となっていますので意識し、心がけましょう。

紙上講座 生活習慣病予防

国は、アルコールと健康の問題について国民が適切な判断ができるよう、「節度ある適度な飲酒」などの正確な情報を十分に提供するための対策を打ち出しました。前回に続いてアルコール対策についてみていきましょう。

アルコール対策の基本的な考え

(1) 多量飲酒問題の早期発見と適切な対応

病院入院者のうち、男性の21.4%に問題飲酒を認めたとする調査や、高校生の1割以上が親の問題飲酒を認識しているといった調査があり、多量飲酒に伴うアルコール関連問題は身近な課題となっています。医療サービスや保健サービス、地域、職場、学校など多くの場でアルコール関連問題を早期に発見し、早期に対応する。

(2) 未成年者の飲酒防止

未成年者の飲酒問題には飲酒者自身の現在の健康問題だけでなく、将来にわたっての影響が大きく、これ

を防止するための地域、学校などにおけるアルコール関連問題に関する環境整備など多くの働きかけを行う。

(3) アルコールと健康についての知識の普及

わが国の男性を対象とした研究では、平均して2日に日本酒に換算して1合（純アルコールで約20g）程度飲酒する者が、死亡率が最も低いとする結果が報告されています。諸外国でも、女性を含め、近似した研究結果が出ています。

アルコールと健康との関係について正確な知識を普及させることが必要ですが、現状においては全国民を対象とした飲酒状況や、健康影響の規模などの詳細なデータが十分であるとはいえません。今後、有効な対策を立て、評価を行うためには、必要な調査の実施、データの集積を行い、普及させていくことが必要です。

いかがですか？ 未成年者に対しては、販売や広告などの社会環境の面から働きかけることが必要です。学校教育や地域保健の現場における健康教育を充実する必要があります。

話題の食品 ㊟ メリロート(セイヨウビラハギ)

むくみ・セルライト解消、ダイエットに有効とメリロートを含んだ健康食品が販売されています。その表示が予防効果や治療効果を期待させたり、誤認を与える可能性があるという問題になったことがありました。

メリロートは北米地方などに生息するマメ科の植物です。主な成分はクマリン類です。ドイツのハーブを評価するコミッション E では、メリロートは、内服では慢性静脈不全による下肢の痛みやこむら返り、血栓性静脈炎、痔疾に、外用では、打撲傷、ねん挫などに使われるとされています。その作用としては、リンパ循環・末梢循環の改善、炎症層の腫脹改善作用が記載されています。「血液循環を良くしてむくみを取り下半身すっきり」「脂肪細胞に働きセルライトの形成を防ぐ」「ダイエットに有効なハーブ」などと表示して販売されている場合がありますが、慢性静脈不全に有効性があるとされている以外には、ヒトでの十分なデータはないようです。

安全性については、適切な量を摂取する場合は、おそらく安全とされています。しかし、摂取量が多い場合は、頭痛や知覚麻痺、まれに肝障害を起こす危険性があります。大量摂取で子宮出血を起こした事例もあります。ダイエット効果を期待して大量に摂取することは危険です。血液凝固機能に障害のある患者やワルファリン服用患者には禁忌です。妊娠中・授乳中は、安全性の情報が十分でないので、使用は避けましょう。

医薬品との相互作用では、抗凝血薬・抗血小板薬（アスピリン、ワルファリンなど）との併用は、出血のリスクが高くなる可能性があります。また、抗凝血作用のあるサプリメントやハーブとの併用も出血する可能性があります。肝毒性のある薬剤との併用により観測性の危険性が高くなる可能性があります。

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）

～～～[得する情報]～～～

メリロートのはたらき

【期待される機能性】

- ・ むくみの改善
- ・ セルライトの解消
- ・ ダイエット
- ・ 打撲傷、ねん挫の改善

【ヒトで認められている機能性】

- ・ 慢性静脈不全による下肢の痛み

【安全性】

- ・ 大量摂取で頭痛、肝障害、出血の危険性

【相互作用】

- ・ 抗凝血作用のある薬剤やサプリメントとの併用で出血リスク

【摂取に注意が必要な人】

- ・ 妊娠中、授乳中は避ける
- ・ ワルファリン服用患者は禁忌

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