

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41号 2016/4

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 URL：<http://www.pharm-nm.org/>

・・・ たばこを吸う人のがん再発リスクは2.5倍に ・・・

山形大医学部は、がん経験者が喫煙することで、再びがんを発症するリスクが、非喫煙者と比較して2.5倍になると発表しました。その研究によると、がん経験者で非喫煙者104人のうち、新たにがんにかかった人は7人で6.7%だったのに対して、喫煙者は12人中2人で16.7%と約2.5倍に上りました。当たり前のように、一度がんになった人は、完全にたばこをやめることが先決です。

紙上講座 生活習慣病予防

「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」の策定から10年以上が経過し、睡眠に関する科学的知見が蓄積されてきたことや、平成25年度から健康日本21（第二次）を開始したことから、睡眠の重要性について普及啓発をより一層推進する必要が出てきました。

こうした状況を踏まえ、新たな科学的知見に基づき、指針を改定することを目的として、厚生労働省健康局では、有識者を招集し検討を行いました。今回から「**健康づくりのための睡眠指針2014 睡眠12箇条**」について紹介していきます。

健康づくりのための睡眠指針2014

睡眠12か条（1～3）

1. 良い睡眠でからだも心も健康に

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるようになってきました。また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることも、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。これらの生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。また、寝酒、就寝前の喫煙やカフェイン摂取も同様です。アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。また、ニコチンやカフェインには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。

3. 良い睡眠は生活習慣病予防につながります

睡眠時間が不足している人や不眠がある人では、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できるとされています。睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群も睡眠を妨げ、治療しないでおくと高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、虚血性心疾患などの危険性を高めます。

機能性表示食品② 機能性表示食品を知ろう！

～～[得する情報]～～

今回は「ヒアルロン酸ナトリウム」を成分とする商品について考えてみます。

<商品名> ヒアロモイスター240

<事業者> キューピー株式会社

<機能性関与成分> ヒアルロン酸 Na

<届出表示> 本品にはヒアルロン酸 Na が含まれます。ヒアルロン酸 Na は肌の水分保持に役立ち、乾燥を緩和する機能があることが報告されています。

この表示を見て一般の人は「ヒトがヒアルロン酸 Na を食べれば、胃腸で消化・吸収されて肌に届き、乾燥は解消されてみずみずしい肌になるかもしれない」と思うのではないのでしょうか？しかし、ヒアルロン酸 Na は、分子量が非常に大きい為、腸からは吸収されにくいのです。「ヒアルロン酸」は肌の水分を保持し、乾燥を防ぐために重要な成分ですが、口から摂取してそのような効果があるかどうかについては、確かな報告はまだありません。報告はあっても信頼性は低いと考えられています。また、メーカーは次のような「考察」も載せています。

「食べるヒアルロン酸」の肌保湿メカニズムについて」
これまでの研究報告から、ヒアルロン酸は、摂取後、腸内細菌によって低分子化されることが分かっています。ヒアルロン酸が低分子化されることで、腸管から吸収され、血中に移行し、皮膚に届くことが報告されています。

この考察は一見ヒトが食べた結果についてなされていると思われそうですが、ここで述べられている研究報告は、ヒトが食べた時の試験ではなく、ラットでの実験です。つまりラットでの試験結果をヒトにすり替えています。

じつは、同成分の商品が、2008年に国が許可する特定保健用食品を証拠不十分で却下されている点もお忘れなく。さて、皆さんはどう判断しますか？

◎ヒアルロン酸とは？

◆生体内では、関節、硝子体、皮膚、脳などに広く存在する。関節ではたんぱく質と結合して超高分子複合体を作り、軟骨の機能維持に極めて重要な役割をしている。皮膚にハリと潤いを与えている

◆分子量（物質の性質をなくさない最も小さい粒の大きさ）が100万～800万。人の腸管で吸収されるのは500～1000。ほとんど吸収されない

◆食品では、ウナギ・手羽・豚足・フカヒレ・鶏皮に多く含まれるが、熱に弱いため加熱調理によって破壊される

◎ヒアルロン酸商品のチェックポイント

◆外箱に「特定保健用食品」「栄養機能食品」または「機能性表示食品」と書かれていて、その関与成分や根拠、使用上の注意などが書かれているか確認する。なんの規制もない「健康食品」と区別ができる。

◆外箱の裏などに小さく書かれている許可された表示と、表面などに大きく書かれている効果や商品名がかけ離れたものとなっていないか。飛びつきたくなるような表示のものは違反の可能性もある。

◆「脂肪の吸収を抑える」「ピントを調節する」などのような言い切り型の表示のものを信じてはいけない。言っているほどの効果はない。

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
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）

☆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、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 朝日プラザ北一番丁 101

TEL・FAX：022-393-7119 e-mail：pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp

ホームページ：http://www.pharm-nm.org/