

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44号 2017/4

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

## ・・・ 水素水 健康増進効果 表示の改善を求める ・・・

水素を含んだ水、いわゆる「水素水」について、一部の商品で健康増進効果があるように謳っているとして、国民生活センターが改善を求めました。それは容器入りと生成器の合計19商品について調べたものです。この有効性については、信頼できるデータがないのが現状ですが12品目で「病気の原因といわれる悪玉活性酸素を無毒化する」や「アンチエイジング効果」などと謳っていました。健康増進法や景品表示法などに抵触する恐れがあるとして、業者への指導を行政に求めています。

## 紙上講座 生活習慣病予防

平成25年度から開始され健康日本21（第二次）では睡眠の重要性についてより一層普及啓発を推進することとされました。こうした状況を踏まえ、厚生労働省健康局が新たな科学的知見に基づき策定した「健康づくりのための睡眠指針2014 睡眠12箇条」のうち、今回は10～12条をみていきます。

### 健康づくりのための睡眠指針2014 睡眠12か条（10～12）

10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。

寝つける時刻は季節や日中の身体活動量などに変化し、一年中を通じて毎日同じ時刻に寝つくことが自然なわけではありません。就寝する2～3時間前の時間帯は一日の中で最も寝つきにくい時間帯です。不眠を経験すると、心配になって早くから寝床に就こうとしますが、意図的に早く寝床に就くと、かえって寝つきが悪くなります。寝床時刻はあくまでも目安であり、その日の眠気に応じて「眠くなってから寝床に就く」ことがスムーズな入眠への近道です。

11. いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることもあります。睡眠中の激しいびきは、喉のところで呼吸中の空気の流れが悪くなっていることを示すサインであり、睡眠時無呼吸症候群などの可能性があるため注意が必要です。また、手足のびくつき、むずむず感や歯ぎしり、眠っていても日中の眠気や居眠りで困っている場合、適切な治療などを受けることで改善や関連した症状の危険性が減ることが示されています。医師による適切な検査を受け、早期に対応することが大切です。

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠に問題が生じ、自らの工夫だけでは改善しないと感じた時には、その苦しみをかかえずに専門家に相談することが第一歩です。

そして薬を用いて治療を受ける際には、指示された用法や用量を守り、薬剤師からの具体的な服薬指導を受けることが重要です。

睡眠と健康との関係について、より正確な知識を持つことがますます必要となります。

## 機能性表示食品⑤機能性表示食品を知ろう！

今回は、トピックスで取り上げている「水素水」を考えてみます。

水素水は2007年にさる研究者の論文がニュースや新聞で掲載されて注目が集まり、研究段階の成果に群がるサプリメント業者によっても、研究とは異次元の世界にまで発展して一大ブームを起こしたようです。人のさまざまな病気の治療に向けた研究が進められているとはいえ、まだまだ世に流布されているような人体への効果がうたえる状況にはないことが明らかになっています。2015年4月にスタートした「機能性表示食品制度」は、有効性の根拠を示せば効果を表示できると考えられ、多くの業者が届け出を試みたようです。しかしながら特定保健用食品（トクホ）よりもずっと緩い「根拠提示」であるにも関わらず、現在まで基準をクリアしたものはなく、いまだ機能性表示食品として届けられたモノはありません。

しかし、依然として根拠のない商品が売られており、ついに消費者庁より景品表示法違反に当たるとして再発防止策を求める措置命令が出されました。

2017.3「水素水で痩せる」と広告した商品：マハロの「ピガープライトEX」とメロディアンハーモニーの「水素たっぷりのおいしい水」と千代田薬品工業の「ナチュラ水素」に、消費者庁より景品表示法違反に当たるとして再発防止策を求める措置命令が出された。ピガープライトEXはウェブサイトにて「水素水はダイエット効果がある！？」「あります。水素はエネルギー生成の役割をするミトコンドリアの働きを活性化してくれます」「結果的に代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすく・太りにくい身体へ変わることができます」と記載した上で「1年で25kg痩せたんですか！？」などと表示していた。

### ~~~【得する情報】~~~

#### ◎水素水は体によいか？

「活性酸素を除去する」「がんを予防する」「ダイエット効果がある」などと言われているが、健康な人が市販の多様な水素水の製品を摂取した時の有効性を示す根拠になる研究データはまだない。

#### ◎市販の商品に水素はどのくらい入っているか？

水素水には活性酸素を消去する力あるといわれ、そのためには1.0ppm以上の水素水であれば効果的という説もある。水素濃度1.2ppmなどと書いてあっても、それは製造時の濃度であって、開封したとたんに空気中に逃げて、どんどん濃度が下がっていく。このため、実際に飲んでるのはただの水ということもあり得る。

#### ◎水素水のダイエットへの効果（日本医科大学）

- ・肥満マウスが水素水を飲むと肝臓から分泌される代謝促進ホルモン（FGF21）の遺伝子が活性化するとのこと

- ・水素水を飲むことで安静時の酸素消費量が高まること

この研究成果はネズミによる研究の事実である。そしてペットボトルで販売している商品の水素濃度はどれも有意な水素濃度を示さないが、水素はアルミニウムを通過できないため、アルミニウム膜をプラスチック膜で覆ったアルミニウムパウチでは保存できるとしている。

### 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
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  
☆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）

〒980-0804 仙台市青葉区大町 1-1-5 グレイス大町 2F

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/