

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5号 2006/2

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.geocities.jp/pharmanet_myg/

「新しい化学的進歩」「奇跡的な治療法」・・・

「他にない」「秘密の成分」「伝統医療」などの宣伝文句は魅力的？

「健康食品」は医薬品ではないので治療や効果に関する表現は禁じられています。直接的でなくとも、「治る」とか「効く」ことを連想させる表現も違反になります。確かな検証がおこなわれていないばかりか、まだ認められていない医薬品等を含んでいるものがあります。心動かされてもこのような表現を信じてはいけません。もし治った人がいたとしても他の人も治る保証はなく、健康被害が出る場合もあります。特に医薬品、健康食品をインターネットやカタログで個人輸入する際は、危険な成分が含まれていることもあるので、医師、薬剤師等の専門家に相談してください。異常などが顕れたら、直ちにやめましょう。

紙上講座& 健康食品による健康被害（その1）

健康に良かれと思って使用した健康食品で健康障害を起こし、死亡に至った事例がしばしば報道されています。このような健康障害はなぜ起こるのでしょうか？ 今回からその原因をみていきます。

《食品に（商品）に問題があるケース》

① 素材成分に有害性がある

食品として有害なものを販売することは禁じられています（食品衛生法）。しかし、長い食経験があり、通常の食べ方では害がない食材でも、食べ過ぎれば健康障害を起こすものは自然界にはたくさんあります。

濃縮や粉末化など通常の摂取方法とは著しく異なる食べ方をする商品で健康障害が起き、販売が禁止された例があります。

03年9月、日本で「アマメシバ加工食品」の販売が禁止されました。アマメシバは東南アジアの熱帯雨林に生える植物で、マレーシアやインドネシアでは葉や茎の部分を野菜のように日常的に食べており、現地での中毒報告はないとのこと。

ところが80年代に台湾に輸入され、ダイエット食品（ジュースや粉末）としてブームが起きました。そして約300人の人が呼吸器疾患にかかり、死亡者もでました。多量に摂取したためと考えられています。台湾では輸入が禁止されましたが、その数年後に日本でも被害が続いたため販売が禁止されたのです。

01年以降食品にもカプセルや錠剤が認められ、濃縮型のサプリメントなどが増えていますので注意が必要です。

② 不法な薬物が添加されている

02年に中国製のダイエット用健康食品の摂取によると疑われる重篤な健康障害（死亡、肝障害、甲状腺機能障害など）が発表され、その後も多数発生しています。食品に添加することが禁止されている医薬品成分などが検出されました。服用量や服用方法などが厳しく決められている薬物の副作用によるものでした。効くと評判のものに医薬品が添加されていた例は他にもあります。

話題の食品 ⑤ ケール(ケール青汁)

~~~【得する情報】~~~

ケールは青汁と称される健康食品の原料のひとつ。ヨーロッパでキャベツの野生種から栽培化された原ケールから、さまざまな種類のケールが生まれています。カロチン、ビタミン B 群、ビタミン C、ビタミン E、葉酸、カルシウムなどの栄養素を含み、血糖上昇抑制作用やカルシウム補給、アレルギー改善作用などが期待されていますが、十分なデータは得られていません。

青汁は健康的な飲み物として人気が高く、毎日欠かさず飲む人も多い。しかし誰にでもよいわけではなく、注意が必要な人もいます。薬を服用中の人で、「納豆は食べないように」といわれている人はケールを摂りすぎないように注意した方がよいでしょう。ケールなどの緑色野菜にも納豆と同じようにビタミンKが多く含まれているからです。また、ケールに含まれる成分がヨウ素の吸収を阻害するため、甲状腺ホルモン剤を服用中の人も多量に摂らないように注意が必要です。

中国から輸入されたケールに基準値以上の残留農薬が含まれていた事例があるので、原材料の産地などにも気をつけたいものです。



クリスマスキャンドル

### 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://www.geocities.jp/pharmanet\_myg/
4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方(詳細はお問い合わせいただくかホームページをご覧ください)  
会員特典・・・情報、資料等の無料提供(印刷実費、送料のみ有料) 研修会への参加費など

### ビタミンKのはたらき

ビタミン K は肝臓で血液を固める成分が作られるときに必要なビタミンです。血液が固まること=悪いように思いがちですが、血液を固める成分がなければ出血して死んでしまいます。

### 抗血液凝固剤(ワルファリンカリウム)のはたらき

ワルファリンカリウムはビタミンKのはたらきを邪魔して血液凝固成分の生成を抑制し、血栓ができにくいようにする薬剤です。血液は固まりにくくても、固まりやすくてもダメなので健康体では常にうまく調節されています。病気などでバランスが崩れて固まりやすくなったときに使われるのがワルファリンカリウム(ワーファリン錠)です。

### ワーファリンと納豆・青汁・クロレラ

納豆に含まれる納豆菌はヒトの腸内でビタミンKをたくさん作りますし、緑色野菜はビタミンKを多く含みます。健康体の人がこれらのものを多めに食べても影響はありませんが、ワーファリンで血液の状態を調節している人は納豆は禁止です。青汁などは摂りすぎないように注意することが必要です。

### 納豆は血液サラサラでは？

納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素が血液をサラサラにするという情報が広く知られていますが、ヒトで調べた科学的なデータはまだありません。