

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50号 2019/4

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/>

… 子どものカフェイン過剰摂取に注意 …

コーヒーやお茶などに含まれるカフェインは、眠気覚ましや疲労感の軽減や回復に効果的とされています。ただし、子どもが摂取すると悪影響を受ける恐れもあり、注意が必要です。カフェインによって作業効率が上がったとする研究がある一方、過剰に摂取すると、中枢神経系が刺激されて、めまいや心拍数の増加、震え、不眠症などの健康被害をもたらすこともあるのです。眠気覚ましにコーヒーなどを飲む子どももいると思いますが、保護者のみなさんは子どもが飲むものに気を配りながら、注意する必要があります。

紙上講座 健康食品の問題点

健康食品やサプリメントといった用語の他にも、栄養補助食品、健康補助食品、機能性食品、保健用食品、特定保健用食品、栄養機能食品、特別用途食品など様々な名称の食品がありますが、今回はまとめとして「いわゆる健康食品」の問題点について見てみましょう。

① 違法な製品の流通

健康食品に医薬品に該当する成分を配合したり、紛らわしい効能などの表示・広告は法律で禁止されています。しかし、その違法性が検証されなければ市場に流通してしまうのです。違法製品の多くは医薬品などの混入であり、健康被害も発生しています。

② 多様な品質の製品

健康食品として様々な製品が数多くありますが、その中には原材料の有害性や有害物質の混入により、健康被害を起こした例があります。また、製品には複数の成分が添加されていることいわゆる健康食品の特徴です。名称が同じ製品でも原材料の純度や成分量は製造業者によって様々ですので、品質が一定していないのが現状です。

③ 医薬品的な効果を期待した利用

医薬品と誤認して利用されることが多いのですが、1.製品の品質 2.科学的根拠の質と量 3.利用環境の3つの点で医薬品とは大きな違いがあります。消費者の自己判断で病気の治療などを期待して利用すると、かえって病状を悪化させたり、併用により医薬品の効果が減弱したり、医薬品の副作用が増強されてしまう場合があります。

④ 食品だから安全といった誤解

食品だから安心、天然・自然で安全という言葉によって安易に利用されていますが、健康食品素材の中には、天然由来の原材料によるアレルギー症状や薬剤性の肝障害を起こす成分もあります。ハーブやフラボノイド類については、必要性や必要量が現時点では明確になっていません。

健康な人が健康食品を利用する状況では、健康被害はそれほど起こらないと思われそうですが、病弱者、小児、妊産婦、高齢者などでは起こしやすいために注意が必要です。(厚生労働省資料:健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて)

機能性食品⑤ 栄養補助食品“プロリコ”

“プロリコ”はブロッコリーから抽出されたもので、「負けないカラダを作る」というキャッチフレーズと東京大学との共同研究により開発されたことを謳い文句に市販されています。その主成分は明らかにされていませんが、本品には免疫増強作用があり、同様に免疫増強作用があるとされるアガリスクの50倍強いとされています。この免疫増強作用は、カイコを用いた独自のスクリーニング系で発見され、人においても自然免疫賦活作用があることが示されています。「自然免疫」は私たちにもともと備わっている生体防御機構で、様々な細菌感染やがんの発生から体を守っている仕組みです。人での研究の報告では、“プロリコ”を摂取すると、好中球の貪食能（細菌等を除去する力）やナチュラルキラー細胞活性（ウイルス感染した細胞やがん細胞を除去する力）が増加すると報告されています。しかし残念ながらその作用は統計学的に有意差があるものではなく、免疫力が増加することは科学的に証明されているものではありません。宣伝文句の中には、風邪をひきにくくする、がんになりにくいカラダを作るなどがかかれています。が、「自然免疫力」があがればそうなることは予想されるものの、“プロリコ”でそのような作用が見られるかどうかは明らかではありません。また、花粉症に効く、と書かれているものもありますが、そのような作用は、メカニズムから言ってもほとんどないと思われます。

～～得する情報～～

“免疫を高めるサプリメント”ってある？

免疫力を高めるサプリメントは「ローヤルゼリー」やビタミンCをふくむものなど栄養補給によるもの、ヨーグルト・乳酸菌関連製品のように、腸内細菌を整えるもの、酵母やアガリスクに含まれるβグルカンなどの自然免疫を直接活性化するものなど多くのものが知られていますが、本当に免疫力が上がるかどうかは不明です。さまざまな試験や報告はありますが、その多くはまだヒトが食べての効果として科学的検証がなされてはいません。

免疫力は人間が本来持つ力ですから、結局はバランスの良い食事で、体調を整えることが一番と思われれます。



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
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/