

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7号 2006/8

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：022-251-0767

e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

http://www.geocities.jp/pharmanet\_myg/

**「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」**

**9月は健康増進普及月間**

厚生労働省が主唱する健康増進普及月間の実施にあたり、種々の行事が全国的に実施されます。この月間は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など生活習慣改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらに健康づくりの実践を促進するために実施することを趣旨に行われます。

私たちが運動習慣の定着や食生活の改善等の正しい生活習慣により、健康食品に偏らない健康の保持増進を心がけましょう。

紙上講座 **健康食品による健康被害（その3）**

健康に良かれと思って使用した健康食品で健康被害を起こし、死亡に至った事例がしばしば報道されています。このような健康被害はなぜ起こるのでしょうか？前回までは「食品に問題がある」、「食べる側に問題がある」、それぞれの場合について説明をしました。今回も引き続きその原因をみていきます。

**食べ方に問題があるケース**

①過剰摂取によるもの

実際に健康食品を使用する際には、過剰摂取には十分に気を付けなければならない。成分を濃縮したものも多いため、知らない間に過剰摂取に陥ることもあるのです。栄養成分には適切な摂取量があり、決して多く摂ればよいというわけではないのです。

また、普段の食事でも栄養成分は摂取されているので、食事と健康食品の合計を考えた上で、それぞれの摂取量を調整する必要があることも

考慮する必要があります。

にがりでの死亡例、ビタミンやミネラルなどでも症例があります。

1日の目安量は必ず守りましょう。特に複数の製品を同時に摂取する場合、過剰摂取になりがちです。注意しましょう。

**<健康食品による健康被害をさけるために>**

話題の健康食品の使用を考える前に、自分に足りない栄養成分についてよく知ることが何より大切なこととなります。

医療機関で何らかの治療を受けている人は、利用の前に必ず医師・薬剤師に相談した方がよいでしょう。健康食品が治療に影響を及ぼす危険性があり、まして病気で機能が落ちている身体では、健康時と効果が変わることもあるからです。病気の種類や治療の内容によっては、必要な栄養成分の量も違ってくるので、思わぬ弊害が起こらないためにも、安易に健康食品に手を出すのは避けたほうがいいのです。

プロポリスは、「ミツバチが樹木の特定部位、主として新芽、蕾および樹皮から摂取したガム質、樹液、植物色素系の物質および香油などの集合体に、ミツバチ自身の分泌物、蜜蝋などを混合して作られた暗緑色や褐色を呈した粘着性にある樹脂状の固形天然物」と定義されている（日本プロポリス協議会）。樹脂状の原塊のエタノール抽出物には、桂皮酸、フェノール酸、フラボノイド類などが含まれている。

薬として用いられた歴史は紀元前 350 年ともいわれ、東欧諸国では古くから外傷や炎症、感染症に用いられていた。

プロポリスの民間伝承の使い方としては、ミイラの防腐剤、外傷、炎症、感染症、膿瘍などに効果があるとされている。抗菌作用、活性酸素除去作用、抗酸化作用、免疫増強・賦活作用、抗潰瘍・抗腫瘍作用、肝保護作用などが期待されているが、ヒトでの効果は十分検証されていない。

科学的な検証が進んでいない理由として、産地、ミツバチの種類、ハチが利用する樹木の種類によって、成分や含有量が異なるためと言われている。

安全性に対する信頼できるデータは、十分ではない。そのため、妊娠中、授乳中は使用を避けたほうが良い。健康被害としては、経口摂取でアレルギー反応、トローチで口内炎、外用で用いた場合の接触性皮膚炎などの報告がある。がん患者で血液透析を必要とする急性腎障害を起こしたと言う報告もある。喘息患者は、プロポリス中のアレルゲンが症状を悪化させるという報告があるので用いないほうが良い。ハチの生産物（ハチミツなど）、針葉樹、ポプラ、サリチル酸にアレルギーのある人は、使用を避ける。

### プロポリスのはたらき

#### 期待される作用

- ・ 抗菌作用
- ・ 活性酸素除去作用
- ・ 抗酸化作用
- ・ 免疫増強、賦活作用
- ・ 抗潰瘍、抗腫瘍作用
- ・ 肝保護作用

ヒトでの有効性・安全性については、信頼できるデータが十分ではない。アレルギー反応など健康被害がでることがあるので、体の異常を感じたら中止して医師・薬剤師に相談してください。

#### 摂取に注意が必要な人

- ・ 妊婦、授乳婦
- ・ 喘息患者
- ・ ハチの生産物や植物にアレルギーのある人
- ・

