

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8号 2006/11

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/

・・・ 「新しい科学的進歩」 「奇跡的な治療法」 「他にない」 ・・・
・・・ 「秘密の成分」 「伝統医療」 ・・・

このような広告のうまい言葉に惑わされて、確認せずに鵜呑みにして利用すると、思わぬ健康被害が出る場合があります。まだ確かめられていない療法であったり、認められていない医薬品成分が含まれていたりすることがあるからです。利用する立場の弱みにつけこんだ健康食品の虚偽誇大広告には、騙されないよう十分に注意をしましょう。

紙上講座 健康被害にあわないために（その1）

健康に良かれと思って使用した健康食品での健康被害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か？について、前回まで「食品に問題がある」、「食べる側に問題がある」、「食べる方に問題がある」場合について説明をしました。今回からは安全に利用するためのポイントについてまとめてみましょう。

健康情報は科学的な視点に基づく判断で

健康食品に使われている食材や成分には、現在の段階では、人の健康に対する作用がはっきり分かっていないものが多くあります。しかしながら、テレビや雑誌、インターネットなどでは、特定の食材や成分に健康に役立つ機能があるとするさまざまな情報が取り上げられています。

このような健康情報は、試験管内での実験やマウスなどの動物を用いた実験で確認された結果をもとにしている場合が多くあります。食品の有用性を評価する場合には、こうした実験結果などを人間が摂取した場合に直接あてはめることはできません。

このため、健康情報を参考にするときは、批判的な目を持って、科学的な信頼性を検討する必要があります。

- ① 具体的な研究を行った結果であることが示されている
↓
- ② 研究はヒトを対象としている
↓
- ③ 学術誌で論文として報告している

上記のようなポイント順に確認できない健康情報は、科学的な根拠に乏しく、信頼性に足るものとは言えません。特定保健用食品（トクホ）に表示されている情報などは、これらの3つのポイントを満たしています。

さらに、研究の方法や規模が十分でない場合や報告の数が少ない場合などは、本当に正しい結果かどうか分からない場合もありますので注意しましょう。分からない場合には、薬剤師など身近な専門家（調べてくれる人）に相談してみましょう。

話題の食品 ⑧ ノコギリヤシ

ノコギリヤシは、北米大陸原産のヤシ科の植物です。使用部位は実で、古くから先住民により使用されており、中国でも古くから泌尿器疾患の治療薬として利用されていたといわれています。

現在のところ、ハーブ類の中では科学的な検証が進んでいる素材の一つであるといえます。

ドイツでは、ハーブを医薬品として利用する場合の効果と安全性を評価する委員会コミッション E で良性前立腺肥大による排尿障害への使用を承認しています。

ヒトでの臨床研究で前立腺肥大症による頻尿、尿意切迫、会陰の重苦しさ、排尿痛、排尿困難の軽減。また、夜間尿の回数減少、尿量増加、残尿感改善などが報告されています。

安全性に関しては、適切な口からの摂取ではほぼ安全と言われていますが、まれに、吐き気、嘔吐、便秘、下痢などの胃腸傷害が起きることがあります。一般的には軽度のものが多いようですが、ホルモン様作用があるので妊娠中、授乳中の摂取は避けたほうが良いとされています。

薬との飲み合わせでは、経口避妊薬やホルモン剤に影響を与える可能性があります。他の食品との食べ合わせについては、十分なデータがないようです。

ドイツのコミッションEは、ノコギリヤシを摂取する場合、医師の定期的な診断を受けるべきと指摘しています。ノコギリヤシで症状が緩和しても、前立腺肥大は進行するので、前立腺がんを見逃す可能性があるという理由からです。この点は、長期に摂取する場合には、十分に注意する必要があります。

〜〜【得する情報】〜〜

ノコギリヤシ利用時のポイント

◎ノコギリヤシの作用

- ・ 前立腺肥大症による頻尿、排尿痛、排尿困難などを軽減。

◎摂取に注意が必要な人

- ・ 妊婦、授乳婦。
- ・ 経口避妊薬服用中の方、ホルモン療法を行っている方。

◎その他の注意

- ・ 胃腸障害を起こすことがある。
- ・ ノコギリヤシで症状が緩和しても定期的に医師の診断を受けたほうが良い。
- ・ ノコギリヤシそのものの効果と購入する商品の効果は同じではありません。商品の品質についてはメーカーを選ぶことも重要です。

