

## <健康食品のウソ・ホント>

JCHO 若狭高浜病院薬剤部 野田学先生

- ・高浜町出身
- ・薬剤師の仕事・・・処方内容・飲み合わせの確認（鑑査）、調剤、服薬指導、薬歴づくり、情報提供、相談対応、市販薬の販売 etc
- ・健康食品・・・医薬品以外で傾向的に摂取される健康に役立つ食品
- ・健康食品の分類—保健機能食品（特保、栄養機能食品、機能性表示食品）とそれ以外（いわゆる健康食品）
- ・サプリメントとは・・・通常の食事では不足する成分の補充・・・健康食品の一部
- ・健康食品はどれぐらいつかわれている？・・・男性3割、女性4割 年齢と共にやや上昇
- ・健康食品を使う理由・・・健康増進・維持、ビタミン補充
- ・よく使われる健康食品・・・ビタミン、ウコンなど
- ①特定保健用食品（特保）・・・効能の表示が許可されている、安全性と効能について国が審査
- ②機能性表示食品・・・安全性と機能性を消費者庁長官に届け出をされているもの 許可・審査はない 増加中
- ③栄養機能食品・・・一定の栄養成分の根拠があれば表示可能
  - ・健康食品は安全なのか？・・・有害事例あり 特に海外製は危険な場合も！
  - ・アメリカで健康食品での有害事象での救急受診・・・年間2万件以上、そのうち9%入院 4歳以下が多い（小児の無監督下摂取）・・・子どもの手の届くところには置かない！！
  - ・健康食品は効くのか！？・・・「3た論法」（使った→治った→効いた！）は正しいのか？使わなかったらどうだった？ 偽薬効果では？ 個人の感想を鵜呑みにしない！ 消費者を欺く宣伝文句！！
  - ・子どもに対するサプリメントやアルギニン・・・小児内分泌学会が否定済み、子どもへの効果・副作用等の検証は非常に不十分
  - ・マルチビタミンは効くのか！？・・・心臓血管の病気や脳卒中、死亡に関係なし（20年以上飲めば効果ありとする報告もあるが・・・）
  - ・ビタミンCは風邪に効くのか？・・・マラソン走者など、特定の対象では効果あるかも風邪の罹患期間には少し短縮効果あり
  - ・カルシウムと骨折・・・10%減らしたという報告もあるが、減らさなかったという報告も。骨粗しょう症に関してはカルシウム摂取ではなく治療を勧める
  - ・妊婦の葉酸摂取についてはオススメできる！！神経管閉鎖障害を減らせる
  - ・〇茶は効果あるか？・・・全脂肪面積300cm<sup>2</sup>から5~10cm<sup>2</sup>低下。ウエストやヒップ、体重には効果無し！！
  - ・ヤ〇ルト1000は効果あるか？・・・対象は試験前の医学生 効果の解釈難しい

- ・情報とどうやって向き合うか？ 健康食品をやめることが正解とは思わない 偽薬効果を否定するものではない 使うことで行動変容を引き起こしているかもしれない 心の拠り所になっているかもしれない
- ・緩和ケアにおいて癌患者の半数以上が補完代替療法を利用している。精神的な希望が理由として多い 費用が高いことは問題ではないか
- ・日本人は健康情報取得能力の育成が大事！サプリが自分の体に必要なものか情報収集してから利用できるように！
- ・食品だから安全だとは限らない。食品だからたくさん摂っても大丈夫とは限らない。健康な成人以外への投与は注意必要。
- ・健康の保持増進の基本は、健全な食生活、適度な運動、休養・睡眠から！
- ・むやみやたらなサプリメントは避けよう！バランスの取れた食事！妊娠希望女性には葉酸！海外製を利用する前には説明書をよく読みましょう！

#### <意見交換>

- ・自分で納得できているなら飲んでいることを否定する必要なし
- ・あやふやな根拠に頼らず、健康的な生活を心掛けるべき
- ・お金がかかりすぎることには心配
- ・健康食品の利用は心の不安定性と関連するのでは

薬剤師の立場で「健康食品の効果」について非常に興味深く追究していただきました。かゆいところに手の届くお話でした。

健康食品を使用する現場では、健康食品そのものの効果か偽薬効果か、それ以外の要因による変化かの明確な判断は難しそうですね。

お教えいただきましたように、健康食品を否定することが目的ではありませんので、健康情報を適切に手に入れつつ、納得のいく健康維持を心掛けていただきたいと思います。

野田先生、本当にありがとうございます！

事務局で、今回の話を受けてできそうなことがあればどんどんつなげていこうと思います。どうぞよろしく願いいたします。

#### <活動の共有>

- ・大人の遠足（コミバスを利用し、市内の名所を巡るツアー）第 28 弾は 3 月予定、第 29 弾は 4 月 7 日予定 ※行きたい場所募集中！
- ・1 月 26 日金曜日 11 時～14 時@らてんぼにて大人の遠足新年会 会費 1000 円+持ち寄り 1 品