あすなろ薬局だより

2014.11

健康食品Ｑ＆Ａ

Ｑ．天然・自然のものなら安心？

Ａ．健康食品の宣伝・広告で「天然＝安全・安心」のようなイメージを強調するものがありますが、天然だからといって安全・安心とは限りません。

「天然・自然です」とうたうことが、その製品の安全性や有効性を証明するものではありません。天然由来製品の特徴をよく理解して、「天然・自然」の言葉にまどわされないようにしましょう。

Ｑ．「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものは？

Ａ．「専門家が言っていた」ことが必ずしも有効性の証明にはなりません。その専門家１人だけが主張している可能性もあるからです。信頼できる有効性情報とは、通常、多くの科学者によって多角的な確認や評価を必要とするものです。また、特許番号を示して「これは特許を取りました！」と宣伝しているものにも注意が必要です。特許の取得が「効くことの証拠」「有効性の保証」ではありません。他にも「〇〇賞を受賞」など、受賞歴の宣伝にも注意しましょう。製品の有効性とは関連のない賞も多くあるようです。

同様に、テレビや雑誌などの情報も冷静に受け止めましょう。事実が正確に伝えられていなかったり、情報の一部（良い面）だけを切り取り、誇張して伝えられていることもあります。

Ｑ．動物の実験で証明された効果なら期待できる？

Ａ．「動物実験で効果があった」などの宣伝をしている製品がたくさんありますが、動物で行った実験結果をそのままヒトに当てはめることはできません。動物とヒトでは、その成分の消化吸収、感受性などが異なります。動物実験は、はっきりとした結果を得るために極端な条件で行われる場合が多くなっています。摂取した成分の、ヒトでの効果を明らかにするためには、**① ヒトでの試験で　② 摂取した成分がどれくらいの量で体内に吸収されるか　③ どれくらいの濃度で血中に存在するのか**（量と時間）**などを明らかにする必要**があります。

Ｑ．「年をとると××が減る、だからこれを摂るべき」と言われました。本当ですか？

Ａ．年をとると誰でも、唾液の分泌量が減ったり、骨密度が減少したりします。「加齢が原因で減少する」のは、自然の摂理で正常な反応といえるでしょう。「減るから補えばよい」という考え方の根拠はあいまいですし、「どれだけあれば正常なのか」「どれだけ減ったのか」「補ってどうなるか」等については不明なことがほとんどです。体にはいろいろな現象に適応する能力がありますので、外部から摂取しなくても十分なこともあります。また、減ること自体が体の変化への適応かもしれません。加齢で「骨密度が減ったから」といってカルシウムだけ摂ればそれで骨密度が増えるわけではありません。カルシウム以外の成分の摂取や適度な運動も必要です。「減ったものを補うという曖昧な根拠」を気にして過ごすよりも、おいしい食事を楽しんだり、スポーツ、趣味などに興じてリフレッシュするなど、「楽しく過ごす」ことに注目することが健康への一番の近道です。

いわゆる「健康食品」が登場したのは1980 年前後のことです。その後、さまざまな「機能性成分」が注目を浴び、健康食品素材として利用されるようになってきましたが、有効性も安全性もまだ分からないことがたくさんあります。健康の基本は「栄養・運動・休養」ですが、ここでいう「栄養」とは、特定成分を濃縮して効率的に摂取することではありません。適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べるということを忘れないでください。

（厚生労働省医薬食品局食品安全部作成パンフレットより引用）

<u>お近くのあすなろ薬局にご相談ください。</u>

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。（お薬によっては時間がかかることがあります）

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

（甲府)055-228-4024（巨摩)055-283-3050（石和)055-263-1568（武川)0551-26-3800（大月)0554-20-1301