

～健康食品についてのメッセージ～

薬と健康食品

平成28年10月13日(木)メルカつきまち
平成28年10月14日(金)アルカスSASEBO

長崎大学 病院 臨床研究センター
山本 弘史

本日の講演に関するおことわり

- ▶ (利害相反)
 - 講演に際して長崎県から規定に従って講演料を受け取ります。
 - これ以外に関係団体、企業などからの経済的利益は受けていません。
- ▶ (参考資料)
 - 次の資料を参考にしましたが、講演内容は講演者(山本)の責任に帰します。
 - 1. 「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」
(厚生労働省、日本医師会、医薬基盤・健康・栄養研究所 2016年2月)
 - 2. 「健康食品の正しい利用法」
(厚生労働省医薬食品局食品安全部 2013年3月)

本日のお話

1. 薬と食品の違い
2. 健康食品に気を付けよう
3. どうやって健康食品とつきあえばいい？

本日のお話

1. 薬と食品の違い

「くすり」と「食べ物」って区別できる？

お皿のうえに載っている錠剤 や カプセル
紙のうえに載っている 白い粉

→ 皆さんは、見ただけで区別できますか？

- 1 できる 2 できない
- 3 素人には難しいけど、その道のプロならできる

外観だけでは、薬か食品かわかりません。

- ▶ 私(山本)は薬剤師です。国立がんセンター病院で薬剤師として働いていました。新薬などの審査担当官もしました。
- ▶ 1984年から1988年まで厚生省で食品Gメン(食品衛生監視員)でした。(実際の専門分野は、食品添加物と農業でした。)

外観だけで、錠剤、カプセル、粉末が食品か医薬品かを区別することは、私にもできません。

- 成分を分析すれば、たいていの場合、わかります。
- 法律を守った製品ならば、表示をみればわかります。

見ただけでわかる場合もある

- ▶ 野菜、果物、お菓子、食器に盛り付けられた調理品
→ 誰も、「くすり」とは言わない。
- ▶ 針のついた注射器にはいった液体、ガラスのアンブルに入った液体
→ 誰も、「食べ物」とは思わない。

しかし、区別できないものが多い。
特に、カプセルや錠剤の形をしたもの

7

昔は区別できた？！

- ▶ 昔は、日本では錠剤やカプセルの形の食品は禁止されていた。
 - くすりと間違えないような、大きな直径のものだけ認められていた。
マーブルチョコレート
 - くすりと間違えそうなもの = 無許可医薬品として禁止
- ▶ 欧米各国から、「市場開放」要求があつて、医薬品の規制を欧米と同じように緩めた。
 - 欧米では、ビタミンやハーブをカプセルや錠の形に加工したものが、食品として売られていたため

8

医薬品と食品は、どう違う？（法律）

- ▶ 食品とは？
「全ての飲食物をいう。ただし医薬品は除く。」
(食品衛生法)
- ▶ 医薬品とは？
「人または動物の疾病の診断、治療、予防に用いるものであつて器具機械でないもの」
(医薬品医療機器等法 = いぜんの「薬事法」)

9

「くすり」(医薬品)と食品の境界線

- ▶ 医薬品
 - 病気を治療したり、予防したりする目的で使用するもの
 - ▶ 食品
 - 治療・予防・診断などの目的でなく、口にすること
- 同じものであつても、目的によって、くすりになったりならなかったりすることもある。
◦ フドウ糖、塩化ナトリウム

10

(ここで言葉の使い方について)

- ▶ 「くすり」 ①病気や傷の治療のためにつかうもの
 - ②たとえとして、「人の成長のために役立つ苦労」
 - ③農業で害虫や雑草、病害に対してつかうもの、農業
 - ④陶器を焼くときにかけて、加工につかうもの
 - ⑤麻薬や覚醒剤など、違法な中毒性薬物、ヤク
- ▶ 「医薬品」 ①の意味で法律で厳密に定義
- ▶ 「薬剤」 ①の医薬品と同じ範囲
 - ③の農業などの意味に使うときもある
- ▶ 今日のお話では、くすり = 「医薬品」

11

くすりと食品では、取締られ方が違う

- ▶ くすりは、原則禁止
 - 例外的に許可を出すことで、安全を守る。
- ▶ 食品は、原則自由
 - 特に危険性が高い場合だけ、規制する。

12

くすりの取り締まれ方

- ▶ くすりは、原則、製造・販売を禁止。
- ▶ 許可された業者だけが、許可された範囲でくすりを製造・販売できる。
- ▶ 業者について、都道府県や国が設備や能力を綿密に審査して、許可を出す。
- ▶ 製品に対しても、一品目ごとに、審査して、製造販売承認を出す。

13

食品の取り締まれ方

- ▶ 食品は、原則、製造・販売は自由。
- ▶ 危険性がある業種のみについて、許可なしの営業を禁止する。
 - 飲食店営業、豆腐製造業……
 - 大規模食中毒を出さないために、許可が必要な業種が選ばれている
- ▶ 食品の営業許可は、業種毎に都道府県等が設備や能力を審査して、許可を出す。
- ▶ どんな食品を提供するか、原則は自由。
 - そば屋さんが、夏だけ「冷やし中華」を提供するのに、別の許可はいらない。

14

消費者の立場からみて

- ▶ 食品の規制は甘すぎるのではないかな？
- ▶ 市民の安全を最大源に守るためには、もっと規制すればいいのではないかな？

法律を厳しくすれば、もっとよくなるのではないかな？
→ そう簡単にはいかない。

民主主義国家、憲法に定められた基本的人権
◦ とくに、生存権、営業の自由、表現の自由
◦ 憲法的基本的人権を侵害する法律や規制は無効

15

1 生存権

第二十五条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

- ▶ 国が、公衆衛生の向上・増進のために行政施策をする手段として、「食品衛生法」、「医薬品医療機器等法」がある。

16

2 職業選択の自由（営業の自由）

第二十二条 何人も、公共の福祉に反しない限り、居住、移転及び職業選択の自由を有する。

2（略）

- ▶ 営業が制限できるのは、公共の福祉に反するおそれ大きいときだけ。

17

表現の自由

第二十一条 集会、結社及び言論、出版その他一切の表現の自由は、これを保障する。

2 検閲は、これをしてはならない。通信の秘密は、これを侵してはならない。

- ▶ 出版、放送、広告、宣伝は、原則は自由。
- ▶ 間違ったことを出版するのも、言論の自由
 - 人をだますための出版、放送、広告、宣伝は犯罪になる。
 - たまたま間違っているだけでは、犯罪ではない。

18

「営業の自由」からは、くすりは特殊

- ▶ 食品のほうが普通の世界
- ▶ くすりの場合
 - 正しく使っても、副作用などが出ることもある。
 - 量を誤って多く使えば、それだけで危険
 - 有効成分が少なすぎても、病気が悪化したりする。
 - 外観からは、くすりの品質などは判定できない。
 - 問題が起きないよう、「がんじがらめ」に規制
- ▶ 食品の場合
 - アレルギーなどには注意が必要だが、ふつうは安全。
 - 量が多少変わっても、大きな問題は起きない。
 - 通常は外観などで品質の判定ができる。
 - 原則は自由にしておいて、問題が起きそうなところだけ規制

19

本日のお話

2. 健康食品に気を付けよう

20

健康食品とは

- ▶ 実は、公的に定められた定義がない。
- ▶ 健康食品 = 「健康の保持、増進に役に立つ食品」というイメージが一般的
- ▶ サプリメント = 「特定の成分が濃縮された錠剤やカプセルの形の食品」
 - 米国では、Dietary Supplement 栄養補助製品
 - ヨーロッパでは、Food Supplement 補助食品
- ▶ 医薬品と違って、「病気の治療や予防に関わる表示」を国から認められていない。
 - 身体の構造や機能に影響すると表示することを限られた範囲で認められた食品はある。

21

国が制度を設けて、保健・健康に関わる表示を個別に認めているもの

1. 特定用途食品
乳児、妊産婦など特別な対象向けの用途の表示が許可された食品で、法律によって消費者庁長官の許可が必要
2. 特定保健用食品(トクホ)
健康の維持増進に役立つことや安全性が国によって審査され、消費者庁長官に許可されている食品
3. 栄養機能食品
一日に必要なビタミン、ミネラルなどが不足するときに補給できるような食品、国が定めた表現によって表示できる。
4. 機能性表示食品
事業者の責任で、安全性および機能性の根拠を消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品。消費者庁から許可されているわけではない。
 - いずれも、病気の治療や予防に効果があると、表示してはいけない。

22

トクホ全製品、成分調査やり直しへ 消費者庁が指示

朝日新聞 9月28日(水)20時11分配信

大阪市内の業者が販売していた特定保健用食品(トクホ)の有効成分が、表示どおりに含まれていなかった問題を受け、消費者庁はトクホの全1270製品の成分調査をやり直すよう、業界団体を通じて関係メーカーへ指示した。

調査はできるだけ社外の専門機関が実施し、1カ月後までに同庁へ提出させる。含有量が適切でない場合は速やかに報告するよう求めている。同庁によると許可済みの製品のうち約半数がすでに市販されていないとみられ、その場合は許可を取り下げる「失効届」を出させる。

また、同庁もトクホ製品の一部を店頭で買い、成分を調べる「抜き打ち調査」についても、当初は来年度から始める予定だったが、今年度内に前倒しする。

トクホの制度では当初は許可が4年更新でその都度、試験結果を審査していたが、規制改革で97年から永久許可制となった。岡村和美・同庁長官は「現制度では企業の良識に期待せざるをえない。製法や原料などの事情が変わればすぐに報告すべきだ」としている。

23

国から表示に関する許可のないもの

1. 機能性食品
2. 栄養補助食品
3. 健康補助食品
4. 栄養強化食品
5. 栄養調整食品など
6. サプリメント
7. 「無承認無許可医薬品」

→ どれも、病気の治療や予防に効果があると、表示してはいけない。

24

健康食品は広く利用されている

- ▶ 3割の人が毎日利用、過去の経験も含めると約8割の人が利用したことがある。
 - 大人だけでなく、高校生、小学生から幼児まで利用
 - 国立健康・栄養研究所の調査では、幼児の15%でサプリメントを利用(うち10%はビタミン、ミネラル)
- ▶ 主な利用目的は、健康の保持、栄養成分の補給、疲労回復、ダイエット、病気の予防など
 - 約5%の人は病気の治療の目的に利用
- ▶ 健康食品の情報源は製品の広告、身近な人から得た情報、TV・新聞など
 - 入手経路では、店頭のほかインターネット、通信販売も増加

25

健康食品でおきている主な問題

1. 違法な製品が売られている
2. 品質に問題ある製品が少なくない
3. 「くすり」としての効果期待した利用がされる
4. 食品だから安全という誤解がある

26

健康食品の問題

1 違法な製品が売られている

- ▶ 医薬品でしか認められないような成分を配合している。
 - 強壮、強精:
 - ・ シルデナフィル、タダラフィル、これらの類似化合物
 - 肥満抑制:
 - ・ シブトラミン、N-ニトロソフェンフルラミン、甲状腺粉末、エフェドリン、センナの葉、ヒドロクロロチアジド、フロセミド、フェノバルビタール、マジンドール、フェノールフタレイン、ヨヒンビン、ブメタニド
 - 血糖:
 - ・ グリベンクラミド
 - 関節やリウマチ
 - ・ デキサメタゾン、インドメタシン、プレドニゾン、メフェナム酸
- ▶ 1割程度は、健康被害が発生
- ▶ 個人輸入の物が多く、大部分はカプセルや錠剤の形

27

健康食品の問題

2 品質に問題ある製品が少なくない

- ▶ 「トクホ」ならば、国が安全性、有効性がいちおう評価。
- ▶ 一般の健康食品には、有害成分が混入の場合もある。
 - 肝炎や心臓の異常を来して、生命に危険がある場合も
- ▶ 原材料がいくつも記載されている場合があっても、ほんとうにどれだけ入っているか、保証はない。
 - 配合されている製品はごく微量だったり、別の成分だったり
- ▶ 天然物などは品質が不安定で、製品毎にばらばら。
 - 原材料の情報と製品との関係が不明で、健康被害の原因を究明する妨げにも

28

健康食品の問題

3 「くすり」としての効果期待した利用がされる

- ▶ 健康食品には有害な作用がなくても、勝手な判断で病気の治療の目的に利用すると、科学的な医薬品による治療をしないことで、病状を悪化させてしまう。
- ▶ 健康食品のせいで、医薬品の効果が弱まったり、強くなり過ぎたりすることもある。
- ▶ 「トクホ」でも、誤って医薬品のように使っていることも。
 - 「トクホ」には病気の治療が期待できるほどの作用はない
 - あくまで、病気が気になり始めた方の、生活習慣改善のきっかけにするもの

29

健康食品の問題

4 食品だから安全という誤解がある

- ▶ 食品だから安心、「天然、自然」であれば安全？
 - 健康食品の材料の中にアレルギーや薬剤性肝障害を起こす成分もある
- ▶ ビタミン、ミネラルなら必要量の基準があるが・・・
 - 健康食品から安易に摂取すると、食べ過ぎでかえって危険なときもある。
 - ・ ウコン、鉄分、スギナ、アロエ、サイリウム、朝鮮人参、αリポ酸
 - 必要性や必要量のわかっていない成分も多い
 - ・ フラボノイド、ハーブ類
- ▶ 健康な人で問題がなくても、病人、小児、妊産婦、高齢者には健康被害が起きることも

30

健康食品による健康被害

- ▶ 製品の品質や偽装表示
 - 違法に医薬品成分を添加
 - 有害物質の混入
 - ▶ 不適切な利用方法
 - 医薬品的な利用
 - 効果を過大評価し、有害な影響を過小評価して、長期間に大量摂取した場合など
 - ▶ 利用者の体質など
 - 高齢者、幼児、妊婦、アレルギー体質、病人が利用するなど
 - ▶ 医薬品やほかの健康食品との相互作用
 - 医薬品の作用の減弱、副作用の増強など
- 複合的に影響することもある。
- 背景には、テレビ、雑誌、インターネットでの不確かな情報の氾濫も

31

くすりと健康食品はどう違うのか

| | くすり | 健康食品 |
|-------|--------------------------------------|--|
| 製品の品質 | 同じ品質のものが、製造され、流通するように厳密にコントロールされている。 | 同じ「名前」でも、全く品質の違うものが売られている。 |
| 科学的根拠 | 患者を対象とした安全性、有効性の試験データに基づき、国が承認している。 | 試験管内の実験や動物での試験が中心。健康な人の少数のデータがあることもある。 |
| 利用環境 | 医師、薬剤師により安全に利用できるような環境がある。 | 食品のひとつであり、製品の選択、利用は消費者の自由である。 |

32

本日のお話

3. どうやって健康食品とつきあえばいい？

33

健康食品をどう使えばいい？

1. くすりのような使い方をしない
2. アレルギーに注意する
3. くすりと一緒に使わない
4. いくつもの製品を同時に使わない
5. たくさんとればいいというものではない
6. 使っても、良いという実感がないうときは？
7. どうすれば、健康に結びつか

34

1 くすりのような使い方をしない

- ▶ 錠剤やカプセルの形をしていても、病気を治せない
 - くすりと同じようにしていると…
 - ・ 病気の治療がおくれる 症状が悪化する
- ▶ 病気にかかっていたり、くすりを飲んでいる人は…
 - 自分の判断だけに頼らず、医師、薬剤師に相談する。
 - 医薬品とくすりを一緒にのむことの安全性はほとんどわかっていない。
- ▶ 病気にかかっていない人は…
 - 健康食品のデメリットも考える
 - 自分の判断だけに頼らない。
 - ・ 生活習慣(食事、運動)の見直し、管理栄養士などへの相談など
 - ・ 種々の情報を活用する。

35

2 アレルギーに注意

- ▶ くすりなら、医師や薬剤師がチェック、相談できる
- ▶ 健康食品は自己判断で買う物なので、アレルギー反応も、自分で気を付けなくてははいけない
 - アレルギー症状：
 - ・ 湿疹、じんましん、のど・口・くちびるなどのかゆみ
 - ・ 下痢、腹痛、嘔吐
 - ・ 咳、息切れ、ぜんそく発作
 - ・ アナフィラキシー(重症のアレルギー反応)
- ▶ 天然、自然だから安全ではない
 - むしろ多い
 - ・ チョウセンニンジン、ローヤルゼリー、コリアンダー、ウコン、ザクロ、ゼラチン、プロポリスなど、被害例多数あり

36

3 くすりと一緒に使わない

- ▶ くすりと健康食品をいっしょにすると、実は危険
 - くすりの効果が弱まることもある。
 - 逆に作用が強くなり過ぎて問題なこともある。
- ▶ くすりを飲んでいる人は健康食品を摂取しない
 - どうしても健康食品を使うのであれば、医師、薬剤師などに相談する
- ▶ 「トクホ」であっても、くすりのような効果を期待しない
 - 表示されている「適切な使用法」、「使用上の注意」を読んで守る。
 - 「医師に相談を」と書いてあれば、医師に相談する。

37

4 いくつもの製品を同時に使わない

- ▶ くすりと違って、健康食品の成分は、分析法も相互作用も未解明なものがほとんど
 - 多種類を同時に摂取することの作用は全くわかっていない
 - ▶ 体調が悪くなったとき…
 - 個人の体質、食生活、既往歴、摂取量、摂取期間で反応が異なる可能性
 - 健康食品に含まれている成分や含有量がわからないと、原因究明は困難
- 多種類摂取していると、どの成分が原因が不明
- 一度に多種類の健康食品を摂取することは
 - 健康被害の可能性を高める
 - 被害の原因究明も困難になる

38

5 たくさんとればいいというものではない

- ▶ 「健康食品だから、いくら食べても害がないし、くすりと違って副作用もない」??
 - 食品でも多く食べ過ぎれば、害がある。
 - 体によいといわれるビタミンでも多く食べれば、有害
 - ビタミンEの取り過ぎ → 脳卒中の発症率を高める
 - ビタミンAの取り過ぎ → 肝障害
 - β-カロテンの取り過ぎ → 喫煙者の肺がんの発症率を高める
 - 通常の食生活では問題ないが、錠やカプセルだと過剰になりやすい。
 - 水溶性のビタミン(B、Cなど)はたくさんとっても排泄されるだけで無害?
 - 人によっては有害なこともある
 - 未知の有害性が、得られることもある。

39

6 良いという実感がなくときは？

- ▶ 「情性で買ってしまふ」、「友達づきあいで、断れない」
- ▶ 健康効果を期待して買ったのに、食べてよかったという実感はないし、出費ばかりで……
 - というときには、思い切って、いったん、やめてみる。
- ▶ 健康食品で健康になれるかもしれない(ベネフィット)
- ▶ 健康食品でかえって健康を害したり、出費があつたりする(リスク)
 - ものごとには、いい面(ベネフィット)と悪い面(リスク)の両面がある。両方を考えてみて、判断する。

40

7 どうすれば健康食品が健康に結びつくか？

- ▶ どんな宣伝があつても、「話半分」で聞いておく
 - 「これさえ食べればがんにならない」
 - 「食べてやせる楽なダイエット」
 - ほとんどウソ。
- ▶ 健康食品をうまく使って、生活習慣を改善する。
 - 例 体脂肪がつきにくい油 という トクホ(特定保健用食品)
 - いくら食べても体脂肪がつかない、というものではない。
 - 運動や食事の管理をしている人で実験して、通常の油よりも体脂肪がつきにくかつた。
 - 「揚げ物を好きなだけ食べたいのでトクホ」では失敗する
 - 「トクホを使いながら、油の摂取を控え、運動もする。」とやれば成功。

41

健康食品をうまく使うために

- ▶ ふだんからメモをとる。
- ▶ 体調に異常を生じたら摂取中止して、医師、保健所などに相談
 - 錠剤、カプセルは過剰に摂取しやすい
 - 使用する人の体質やその日の体調で具合が悪くなったりアレルギーになったりする。
 - 「どんなもの」を、「どれだけ」、「どんな期間」摂取したか、わかっていると、原因を究明したりしやすい。
- ▶ 体調が悪ければ、すぐにやめる。
 - 医師を受診
 - 保健所に報告
- ▶ 軽症のうちなら、摂取をやめるだけで回復できることが多い。

42

健康食品の情報をどう受け止める??

1. 天然、自然のものなら安心?
2. 健康食品で病気が治る?
3. 「専門家・研究者」「有名人」が推薦するものは?
4. 体験談がたくさんあるので、私も使ってみたい。
5. 試験管内や動物実験で証明された効果なら信用できる?
6. 有効成分がはいってれば、効くか?
7. 有効成分がエキスとして凝縮しているとよく効きそうだが?
8. 子供や高齢者は、食品から栄養がとれないので、健康食品やサプリを使うべき?
9. 一時的に体調が悪くなるのは、効果がある証拠?
10. 「年をとると、〇〇が減る、だから、これを摂るべき」

43

Q1 天然、自然のものなら安心?

- ▶ A1 天然、自然由来のものは、アレルギーの可能性や品質の問題がおきやすい。
天然、自然だから安全・安心、というのは根拠ない。
- 天然由来が合成品に比べて、品質、安全性が上だという科学的根拠はない。
 - アレルギーの原因になりやすい。
 - 産地、収穫時期、天候などで、品質が不安定になりやすい。
 - いろいろな成分が混ざっていて、不明な成分も多い。
 - 有害物質や不純物が除去されないことも

44

Q2 健康食品で病気が治るか?

- ▶ A2 健康食品は病気の治療に使えない。
そんな研究結果はない。
病気の人が健康食品を使用するのは危険
- 適切な治療の機会をのがす。
 - 飲んでいるくすりとの相互作用で、効果が弱まったり副作用が出たりして健康被害を起こすおそれも。
 - 経済的負担の増大
- ・ 「これを食べると病気が治ります」という宣伝は、まず詐欺。
・ 医薬品医療機器等法に違反するだけでなく
・ 患者の弱みにつけこんで、高い利益をあげようとするものが大半

45

Q3 「専門家・研究者」「有名人」が推薦するものは?

- ▶ 広告、宣伝にでてくる「専門家」「研究者」「有名人」には気を付けましょう。
- たいていは、ギャラをもらって演技しています。
- ▶ テレビや雑誌などのマスメディアの情報も冷静に受け止めましょう。
- 情報のうち都合がいいところだけを取り上げていたり、誇張していたり

46

Q4 体験談がたくさんあるので、私も使ってみたい。

- A4 だまされないように注意してください。
- ▶ 体験談は、根拠があいまい
▶ ねつ造されている可能性も
- とくに、健康食品の広告、宣伝に使われているものは、要注意
 - どこかに小さく見えにくい字で、「これは、お客様の体験談をもとに作成したもので、製品の効果を示すものではありません。」というように書いてあることが多い。
 - ・ 書いてなければ、無許可医薬品として取り締まられる
 - もっともらしいものほど、よく出来たフィクション

47

Q5 試験管内や動物実験で証明された効果なら信用できる?

- A5 動物と人間では、消化や吸収の仕組みなどが違うので、効果は同じには考えられません。
- ▶ 動物実験は、安全性(慢性毒性、発がん性、催奇形性、遺伝毒性)などを確認するには、有効な武器
- 人ではやれないような、極端な条件でも実施できる。
- ▶ 有効性は、多数の人で確認しない限り証明できない。
- ▶ 正式の科学論文として書かれていない動物実験の記載(広告や週刊誌の記事など)は、都合がいいところだけを誇張するが多い。

48

Q6 有効成分がはいってれば効くか？

A6 ある成分がはいっているからといって、その情報が、健康食品としてものにはならない。

- ▶ 原材料の品質、他の材料の影響、有害物質や不純物の量なども考慮しなければならない。
- ▶ 製品としての効果を確認されているのは、「トクホ」だけ
 - トクホであっても、効果を確認したときの製品とは別の品質の製品を売っていて問題となった例もある。

49

Q7 有効成分がエキスとして凝縮しているとよく効きそうだが？

A7 錠剤やカプセル状の食品や、特定の成分を濃縮した健康食品には、濃縮物(エキス)としての問題がある。

- ▶ エキスにすると過剰に摂取しやすい
- ▶ 味、におい、ボリュームがあれば、それで過剰摂取の歯止めになる。

50

Q8 子供や高齢者は、食品から栄養がとれないので、健康食品やサプリを使うべき？

A8 正常な成人よりも、リスクが高いため、避けるほうがいい。

- ▶ (乳幼児) 健康食品の作用が解明されていない場合が多く、未知の危険がある。また、正しい食習慣をつける妨げとなる。
- ▶ (妊婦、授乳婦) 安全性のデータがゼロの場合が多い。
- ▶ (高齢者) 病気をもっていることが多いが、健康食品やサプリを治療のためのくすりとして誤解してしまう場合があつて危険。

51

Q9 一時的に体調が悪くなるのは、効果がある証拠？

A9 体調が悪くなるのは、危険のサイン。すぐに中止すべき。

- ▶ 健康食品を食べて体調が悪くなったときに「体の毒素が出ている時期」、「反応があるのは効果がでている証拠」などという業者がいるが、科学的根拠のない、危険で法律に違反するウソ。
- ▶ 中止や医師受診などが遅れれば、健康被害が拡大するおそれ大きい。
 - 払ったお金がもったいない、などと考えないほうがいい。
 - 病状がさらに悪化したら元も子もない。

52

Q10 「年をとると、〇〇〇が減る、だから、これを摂るべき」

A10 誰でも年をとれば、唾液量が減ったり、骨密度が下がったりする。

- ▶ だからといって、健康食品を食べれば、何か効果があるということは、ふつうはない。
 - いちばんわかりやすい、骨密度の低下でも、カルシウム剤を飲めば、骨密度が上がるといふようなものではない。
 - バランスのいい食生活、適度な運動のほうが、重要

53

健康の基本は・・・

- ▶ 栄養と運動と休養
- ▶ 食品には、何千年もの長い経験で、安全が判断できる。
- ▶ 健康食品は、最近、注目されたものばかりで、「機能性成分」といっても、有効性も安全性もわからない場合ばかり。
- ▶ 特定成分を濃縮して集中して摂取しても、有害性のほがかえって心配。
- ▶ 多くの種類の食品をバランスよく食べるのが健康の基本

54



ご静聴ありがとう
ございました。

長崎 女神大橋

55