

講演Ⅱ 「サプリメントを正しく理解しよう」

講師 武庫川女子大学 薬学部
健康生命薬科学科 教授 篠塚 和正先生



健康食品ブームは 1986 年頃から始まった。高齢化社会と生活習慣病の増加により、健康への関心が高まり健康食品の市場が増加した。

健康食品は、食品のように安全で薬のように効くというイメージのようだ。効くとは何か。

薬は、疾病の診断・治療・予防の目的に使用される。また身体の構造や機能に影響することを目的とするものと、改正薬事法で定められている。

薬を開発し承認を受けるまでには、長ければ 18 年かかる。承認後、発売されると 4～10 年の市販後調査があり安全性と有効性を再評価する。こうして発売している薬の添付文書には、使用上の注意が一番多く書かれ、臨床成績として有効率も記載されている。これらは多大な動物実験および患者、スタッフの協力と時間、開発費がかかって効くことが証明されている。

一方、健康食品は、食品としての機能の三次機能である体調節機能に富んだ食品・素材をうまく利用することが機能性食品の考え方である。薬がプレイヤーとするなら健康食品はサポーターとなる。これは漢方薬にもある古くからの考え方である。漢方の下薬というのは有効性が高く薬に近いもので、上薬は健康食品に通じるものである。

保健機能食品制度では、一般食品と保健機能食品に分かれる。保健機能食品は特定保健用食品、栄養機能食品、新たに機能性表示食品に分かれる。

保健機能食品の 1 つ、特定保健用食品の許可要件は 8 項目あるが、大きく 3 つに分けられる。①人でのエビデンスはあるが、有効率は出ていない。②有効成分が分析できている。③薬品が入っていない日常的な食品である。表示に注意が必要で、疾患が治るとは書かない。

栄養機能食品の種類は 12 種類のビタミンと 5 種類のミネラルが対象になる。

新たな保健機能食品になる機能性表示食品は、科学的根拠があることが定義とされている。健康な人に対して健康の維持・増進に役立つ期待ができるものである。表示内容は、科学的根拠

の関与成分と機能性、摂取目安量・摂取方法のほか、届出番号や事業者の連絡先が表示される。これは安全性確保、スムーズなクレーム対応のための表示になる。そのほか、国の評価を受けてない旨、注意事項、バランスのとれた食生活の普及啓発文言、疾病の診断・治療・予防を目的としたものではない旨を表示する。機能性表示食品が新設される背景には、いわゆる健康食品を減らす目的もある。

効くことがわかった食品を、どう判断するか。科学的根拠はどうか。調べる方法としては、健康食品の有用性・安全性のデータベースで判断するしかないと考える。アメリカの NMCD は、有効性レベルを 6 段階に分けている。対象食品は 1400 種ほどをエビデンスの質で分類している。(独) 国立健康・栄養研究所からは、健康食品の安全性・有効性情報で素材情報データベースがあり、文献と一緒に出ている。文献がない食品は、評価が低いとなる。

健康食品は、経口摂取するものであり薬との相互作用を考慮する必要がある。

相互作用を起こす場所は 5 つ、①吸収(消化管) ②代謝(肝臓) ③分布(血液) ④排泄(腎臓) ⑤作用部位(疾患臓器)。

抗菌剤の中には、金属陽イオンと結合し吸収せず排泄されるものがある。また、薬は肝臓での分解後に残ったものが効くよう計算されているが、分解促進すると効かず、逆に分解抑制により効きすぎるものがある。前者がセントジョーンズワートでみられ、後者はグレープフルーツジュースで起こることがある。

健康食品は薬と違い、消費者が摂取を選択するものである。利用時には有用性と安全性の科学的根拠と相互作用に関する情報を知っておくこと、信頼性があること、摂取前後の状態観察をメモしておくことが大事である。

健康の基本は、栄養・休養・運動である。この 3 つがないと、特に生活習慣病の薬は効果が正しく出ない。これは健康食品も同じだが、効果がゆっくり出るといふ部分は普通の食品と考えることができる。一部の特殊なものは薬に近い考え方をするが、有効性と安全性の基準はデータの確認が大事である。

(文責 病院 藤田朋子)