

「先生、薬を少し減らしてもらえないですか。16個も飲んでるのですよ」

山田俊和さん(仮名・74歳)はいつもの診察時の終わりに、胸を張って自慢げにこう言われました。

「16個も飲んでるの!? 確か私が出してるのは血圧と高脂血症、それに寝る前の薬だけだかな。ほかの科からもらっているのかな?」

念のためにお薬手帳を確認したところ、そんなに薬は載っていませんでした。

この山田さん、よくよく話を聞くと16個のうち12個はサプリメントだったのです。ゴルフ仲間や親戚たちから身体にいいからとすすめられたものでした。形状がカプセルや錠剤なので、すべてお薬と思われていたのです。

サプリメントのキャッチフレーズは「疲労回復」「目にやさしい」「膝の味方」「便秘改善」「血糖値が気になる方」「筋肉の疲れに」「朝スッキリ、お酒の飲みすぎや血圧の気になる方」「認知症の気になる人へ」などなど。

さて、これらは薬なのでしょうか。

少し整理してみましょう。

紛らわしい健康食品。

「トクホ」と「機能性表示食品」

日本ではサプリメントは「不足する栄養を補給する」という意味で使われ、食品に分類されています。

なわち「いわゆる健康食品」です。薬ではありません。しかし、あまりにも多くの種類の健康食品があるため、消費者にとってはどれがいいのか、安全なのか、混乱を招きかねません。そこできちんとさせるために“保健にいいもの”“機能が確かなもの”を評価し、認可しようということになったのです。

まず、1991年に厚生省(当時)が音頭を取り、最初に「トクホ」ができました(現在は消費者庁が管轄)。

国から科学的根拠や有効性や安全性について審査を受け担保されたものなのです。特定の保健の効果とは、たとえば「カルシウム等の吸収を高める」や、「食後の血糖値の上昇を緩やかにする」などの効果のことです。

しかし、このトクホは開発から諸手続きを終え審査が通るまでに数億円もかかり、この経費は価格に上乗せされてしまいます。そこで一般により普及させるために、(審査を不要とし)企業が責任をもって臨床試験を行い、安全性と機能性の評価を明確にし役立てようとしたのが「機能性表示食品」です。消費者庁が管轄をしており、2015年4月から導入されています。これでも数千万円ほどの開発費を要します。

「トクホ」と「機能性表示食品」はいわゆる健康食品のなかではエリートといえるでしょう。しかし、やはり自分の身体に入れるものは自分でしっかりチェックしていく姿勢が大切です。

下に「サプリメントの取り方」と「怪しいサプリメントのチェックポイント」を示します。

心しておくサプリメントの取り方

- ① 合う人と合わない人がいる。サプリメントにも相性がある。
- ② 3週間試みて改善が見られない場合はやめるべきである。
- ③ 風邪、便秘系は4日以内で改善するはずである。
- ④ 別の病気の場合があることを念頭に置いておく。
- ⑤ 2種類以上のサプリメントは取らないほうがいい。
- ⑥ 病気の人がサプリメントを取る場合は、必ず医師に伝える。併用薬との飲み合わせに注意。
- ⑦ サプリメントにも副作用があることを銘記しておく。

要注意です! 怪しいサプリメントのチェックポイント

- ① 現代医学で治療困難な癌、アトピー、認知症などに効能を暗示させるもの。
- ② 包装の豪華なもの。
- ③ 製造年月日の記載のないもの。
- ④ 秘境でしか採れない材料を強調するもの。
- ⑤ 領収書を発行しないもの。
- ⑥ 公的医療資格のない者からの勧誘。

サプリメントを取る方は「未病」の方です。健康な方は「食事」を、病気の方は「薬」を、です。サプリメントを正しく知り、未病をうまくコントロールしてください。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に「見た目で見分けが分かる」、共著に「セルフ・メディカ」「未病息災」など多数。