

中込内科じんぶん

3,4月
合併号

今月の特集 健康食品について

日本の法律では、人が口から摂取するものは、「食品」か「医薬品」のどちらかになり、健康食品は「食品」に分類されます。

医薬品と健康食品の違い

医薬品は「咳を止める」「血圧を下げる」など病気や症状に直接働きかける『対症療法』や、胃・十二指腸潰瘍の原因となっているピロリ菌を除菌するなど、病気の原因を取り除く『原因療法』などの性質を持っています。また、高血圧症の方に血圧を下げるお薬を処方するのは対症療法ですが、血圧を下げることによって心筋梗塞や脳卒中の予防にも繋がっており、高血圧症からみれば対症療法、心筋梗塞や脳卒中からみれば原因療法といえます。咳が出て眠れない方に咳止めを処方すれば、咳という症状からみれば対症療法、不眠という症状からみれば原因療法ともいえます。

健康食品は「食品」であるため、医薬品の成分を使用することはできません。また、「○○が治る」「△△に効く」「××の予防に」など、医薬品的な効果効能を表示したり、「食後*錠服用」など、用法用量を表示することもできません(目安量は可)。健康食品は、不足している栄養素を補うことによって、身体の諸機能を正常化する働きがあります。結果、人によっては疾病の予防、健康の維持・増進に役立つ場合があります。飲むと病気が治ったり、たくさん飲むんだからといって効果が高まるものでもなく、お薬の代わりになるものでもありません。また、健康食品に頼りすぎて食生活をおろそかにすると、逆に健康を損なう恐れもあります。健康食品を利用する時は、食生活を振り返って、その栄養が本当に不足しているのかを検討してみてください。

医薬品	食品		その他食品
	保健機能食品	一般食品	
	「特定保健用食品」 (トクホ)  その製品の有効性、安全性の科学的根拠をもとに、消費者庁が「血糖値が気になる方に」など保健の用途について表示を許可したもの。	「栄養機能食品」 12種類のビタミンと5種類のミネラルが対象。定められた範囲の含有量であれば「ビタミンCは、皮膚や粘膜の・・・」など栄養機能の表示ができる。	「いわゆる健康食品」 市場に出回っている製品の大半を占める。有効性、安全性が不明なものも多い。

一般的に健康食品やサプリメントと呼ばれているもの



発行所
中込内科医院
 〒010-0973
 秋田市八橋本町3-1-5
 TEL 018-862-1564
 FAX 018-866-4655
 E-MAIL
 nakagomi@cna.ne.jp
 URL
 http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

健康食品の健康被害

健康食品は飲んででも身体に害はない(安全)と思われるがちですが、重篤な健康被害も数多く報告されています。その原因は、日本では禁じられていないものを個人輸入して販売していたり、医薬品を混入させていたり、その人の体質や成分の過剰摂取など様々です。また、相互作用で医薬品の効果を減弱または増強させていて病気が悪化するケースもあります。

通院中の方で健康食品を日常的に摂取している方はご相談ください。



今回の研修慰安旅行は、東京デイズニーランド&デイズニーシーに決定。東京デイズニーランドと聞いたときは「*アラフォーの旅行でなぜデイズニーランドなの? 慰安なら温泉にしてくれ!」と吠えていた私&他数名。連休中で大混雑しているデイズニーランドは「人ごみ嫌い、疲れること嫌い」の私にしてみれば、まるで罰ゲーム。でも、

*アラフォーとはアラウンド(around)40のことで、40歳前後の年代をいいます。

これも研修のうち・・・。重い腰を上げ、いざ秋田空港へ。秋田空港に着くと、JALのカウンターには長蛇の列、そしてその先頭には、怒りオーラ(弱)を発している見覚えのある後ろ姿が・・・。先生だー。何だか面白い展開になりそうな予感♪「何々?何かあったの?」と満面の笑みでスタツフに尋ねると、強風で飛行機が欠航になったと知る。(ラッキークー♪)「じゃあデイズニーランドはあきらめて、秋田温泉に行こう!」と、この期に及んでも往生際の悪い私。そこへ先生がやって来て、次の便を取ってくれたとのこと。「わーい♪」と喜ぶスタツフ。

・・・。(チツ)。

当院の研修慰安旅行で飛行機が欠航となったのは、これで2度目。「前もこんなことあったよな!。誰かに何かがあるんじゃないか?」と先生。(そうそう、誰か普段の行いが悪いんじゃないの?・・・ん?先生と目が合ってる・・・(私????)。秋田空港で約4時間、飲んで食べて寝て過ごし、すっかり慰安されたところで「さっ、家に帰るか!」というわけにもいかず・・・。東京行きの飛行機へ。やっぱり行くのね・・・。覚悟を決めて、いざ飛行機へ。あれ??バスじゃないよね?座席が6列しかない。小さい・・・。案の定、その『空飛ぶバス』は、強

風にあおられて上がった下がりたり・・・。デイズニーの乗り物よりこっちの方がスリル満点!こんな座席数の少ない便で、全員の席を確保してくれた先生は大変だったろうな・・・。「怒りオーラ発してる」と他人ごとのように喜んでごめんなさい。「チツ」と心の中で思っでごめんなさい(反省)。

さて、何とか4時間遅れで東京に着いた中込内科一行は、まっすぐホテルへ。宿泊先はデイズニーランドの真ん前にある東京デイズニーランドホテル。お城のような建物で夜にはネオンが・・・。「わく!キレイ!」と写真を撮りまくるスタツフに「ラ○ホテルみたいだね」と言う私(または反省。夢の国で不純なこと言っでごめんなさい)。



私たちが泊まった
ディズニーランドホテル

まずはホテルでデイズニーランドとシーのチケットを買うことに。3日間、ランドとシーを自由に行き来できるスペシャルチケットを購入。「お高くなり

ますよ」と心配するホテルの人に、「ぜんぜん構いません!」とキツパリ言い切る私たち。セレブだわ〜♪(どーせ支払うの先生だし・・・)。

翌日、朝6時頃になるとデイズニーランドの入場ゲートには、ぞろぞろと人が集まりだし・・・。寝ている私に「もう人が並んでますよ」とスタツフK。「ふん。みんな頑張るね」と他人ごとの私。「何時に行きます?」とあせるK。しぶしぶ起きてデイズニーランドへ行くことに・・・。連休中ということもあって、開園前の7時半すぎには、何千人いるの!っというぐらいの人が。そして開園と同時に一斉に走り出し、まるで東京マラソン状態(そんなに走るのが好きだったらマラソン大会に出ればいいのか・・・)。何度か人にひかれそうになり、危険を感じた私が端っこを歩いてみると、「先に行つて並んでますよ!」と、あせつたようにマラソンに加わるスタツフK。そのエネルギーを仕事に使ってくれ。

最終日は事前予約してもらったランチショー「リロのルアウ&ファン」へ。次々とミッキーやミニー、リロやスティッチ、チップやデールが席に来てくれて、一緒に写真を撮ったり顔をなでまわされたりチューされたり・・・。(どうか中に入つてるのが、若いお兄さんであります

ように・・・)。



「リロのルアウ&ファン」で
ミニー&スティッチ

いよいよデイズニーリゾートともお別れ。ホテルに向かつて「さようなら」と別れを告げるスタツフ。「今生の別れでもあるまいし」と冷やかに言う私に「だってここ予約が取れないんでしょ。もう来れないかもしれないし」とおかしなことを。「平日の空いてる時だったら大丈夫だよ。今度は仕事さぼつて来ればいいよ」とアドバイス。

問題 だ〜れだ?



答えは下だよ

ご協力ありがとうございました。
【今月の記事 事務長 奈良】
(日本臨床栄養協会
サプリメントアドバイザー)