みどり通信　10月号

2012. 10.1 発行　第47号
福井市光陽３丁目 4-12
みどり薬局　発行
電話 0776-25-7732
URL　http://www.fukui-min-iren.com/midori/

トクホって効くの？

特定保健用食品の落とし穴

みどり薬局など保険薬局で処方箋によって出される薬や医療機関で使用される薬、薬局で買う風邪薬などは「薬事法」という法律で、厳しい決まりがあります。

一般の食品も例えば中毒を出したら、営業停止など「食品衛生法」などで決まりがあります。

いわゆる「サプリメント」といわれるものは分類ではすべて食品です。食品の中では、薬に近いものではあるが、決して薬ではない位置にあります。

「誰にでも効く」といううたい文句や「副作用がなく安全」と言い切ったり、「～とされる」と責任逃れの表現で期待を持たせたりなど、社会問題になったものもあります。

そのサプリメントのなかに「保険機能食品」という区分があり、「健康増進法」によって成分の表示や誇大な表示の禁止が義務づけられた食品があります。食品の選択が出来るように適切な情報提供があります。

薬事法
医薬品 （医薬部外品含む）

<table>
<tr><th colspan="4">健康増進法　・　食品衛生法</th></tr>
<tr><td colspan="2">保険　機能食品</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">一般食品
（健康食品を含む）</td></tr>
<tr><td>栄養機能食品</td><td>特定保健用食品</td></tr>
</table>

栄養機能食品は、高齢者や食事が不規則など通常の食生活が難しく、１日の栄養が取れない場合に、その補給のために利用する食品です。5 種のﾐﾈﾗﾙ（ｶﾙｼｳﾑ・亜鉛・銅・ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ・鉄）と 12 のﾋﾞﾀﾐﾝの規格基準が定められています。例えば、胎児の正常な発育のために「葉酸」をサプリメントで摂取することが妊婦には推奨されています。が、医薬品と誤認されるような表現は禁止されています。しかも各食品には「**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**」と記載することが義務付けられていることからも、食事が基本であることは変わりません。

みどり薬局で　「食事が十分に取れない方」に販売している　**ｴﾝｼﾞｮｲﾎﾟﾁ**は蛋白質を作り出すのに必要な、亜鉛と銅の入った栄養機能食品です。血液検査で、ｱﾙﾌﾞﾐﾝ値が低い方にお勧めしています。

特定保健用食品は、「おなかの調子を整える（ｵﾘｺﾞ糖）（乳酸菌）（食物繊維）」「血圧が高めの人の食品」「ｺﾚｽﾃﾛｰﾙが高めの方の食品」「骨の健康が気になる方の食品」「血糖値が気になり始めた方の食品」「血中中性脂肪・体脂肪が気になる方の食品」「虫歯の原因になりにくい食品」「歯を丈夫で健康にする食品」「ﾐﾈﾗﾙの吸収を助ける食品」が発売されています。医薬品ではないことを伝えるために、表示の方法が決まっているのです。

世の中に色々の健康食品が出回っている中では、トクホは一応、国が個別に審査し、許可しているものではあります。

1991 年にスタートしたトクホ（特定保健用食品）は今や 1000 品目を超えています。トクホの申請では、有効性を示すために、動物を用いた試験を用いた試験データを出さなければなりませんが、人を使った有効性ではありません。**「全く根拠がないわけではない」**と言えますが、治療が必要な方、治療中の方が服用しても良いのでしょうか？

「トクホはあくまでも、食品。大きな影響を与えるわけではなく、あえて止めないよ」という先生もいますが、同じ作用を持つ医薬品を取っている場合もあります。

そして何より怖いのは

薬を勝手にやめたら・・・？　トクホに頼って、医師からの薬を中断してはいけません。治療に必要な量とは全く異なります。

薬と一緒に飲んだら・・・？　何の目的でトクホを飲むのか？確認が必要です。その上で、相互作用などを確認する必要があります。

食生活が乱れても大丈夫・・・？　と勝手に思い込むことが一番危険です。食生活の改善が一番です。

量を余分に取れば、良く効く・・・？　大きな期待を持たせるような広告に惑わされず、適正量の目安を守りましょう。

医師は忙しいこともあって、食品であるトクホのことはゆっくり相談できないこともありますね、

みどり薬局の薬剤師にご相談ください！

みどり薬局で扱っているビタミン剤は　医薬品です

ちょっとした疲れやすさはﾋﾞﾀﾐﾝ不足かも？

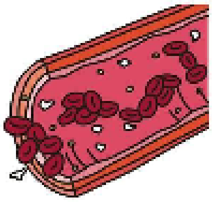
みどり薬局では、からだの調子を整えるビタミン剤を販売しています。・・・医薬品です。
ちょっとした不調や、体調の維持のために、疲れやすい方、食の細い方、妊娠中の方、発熱などで体力が消耗している方などにお勧めしています。

商品名	入数	用法用量	販売価格	1 日あたり	
ｱﾘﾅﾐﾝ EX ﾌﾟﾗｽ	60	1 日 1 回 1 回 2～3 錠	2060 円	68 円	治療効果もある充分な量が入っています。
ｷｭｰﾋﾟｰｺｰﾜｺﾞｰﾙﾄﾞα	90	1 日 1～2 回 1 回 1 錠	1980 円	22 円	生薬成分入り
ｷｭｰﾋﾟｰｺｰﾜｺﾞｰﾙﾄﾞα	160	1 日 1～2 回 1 回 1 錠	2980 円	18.6 円	生薬成分入り
ﾊﾟﾝﾋﾞﾀﾝﾊｲ	240	1 日 1 回 1 回 3 錠	2800 円	35 円	カルシウム・ﾏｸﾞﾈｼｳﾑなど骨のことも考慮

少なめの量を、少し長い期間服用し、その間に食事を工夫したり、適度に運動したりなど生活を考えると、長い一生を快適に暮らすきっかけにもなりますね。

食欲の秋に・・

ちょっとした　セルフメディケーション（自己管理）



血管の老化を食い止める　秋刀魚はいかが？！

脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞、腎不全、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症・・・、怖い名前が並びましたが、すべて動脈硬化（**動脈の中にコレステロールなどが溜まって狭くなる**）によって引き起こされる病気です。脳や心臓、腎臓など血管が多い部位に起こりやすいのです。

以前は老化現象なので仕方がないと考えられていましたが、さまざまの原因があり、治療・予防することが出来ることがわかってきました。

まずは、高血圧・高コレステロール血症・糖尿病・高尿酸血症をきちんと治療すること。そして適正な体重・禁煙・適度な運動・ストレス対策も必要です。

食事対策で危険因子を減らすことが予防になります

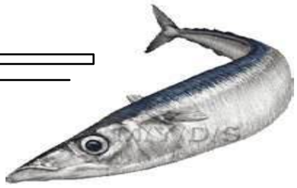
一つでも危険因子が減るような食生活に改善していくことが大切です。抗酸化作用のあるβカロテン、ビタミンC,Eを多く含む野菜、果物、種実、お茶を積極的に取りましょう。そして食物繊維（きのこ、海藻、かんきつ類など水溶性食物繊は特にコレステロール、中性脂肪、血糖を下げる働きがあります）で便秘対策も重要です。

美味しい秋です。血管を守る**血液サラサラ食材**を取り入れましょう

秋刀魚やイワシなど青魚に含まれるIPA・DHAはコレステロールを低下させる働きがあります。

鯖とほうれん草のグラタン

イワシと豆腐のハンバーグ



そして、**秋刀魚は　塩焼きに限る！**

でもちょっと待ってください。　海水で生活する魚介類はもともと塩分を含んでいます。はじめから塩を振って焼かずに、素焼きにして、すだちなど酸っぱい物を利用して**減塩**にも取り組みましょう。高コレステロール血症は動脈硬化の大きな原因ですが、高血圧が加わると血管が傷つきやすくなり、ますます動脈硬化が進行します。　**高血圧対策はまずは減塩です。**

刺身のとろろ昆布のせ　和風カルパッチョで減塩

・皿に水菜などを載せ、刺身を広げる。
・その上にとろろ昆布を全体に載せる
・フライパンで大匙１杯のごま油を熱し、
　とろろ昆布の上からまわしかける
・すだちを搾り、香り付け程度の醤油でドーゾ！

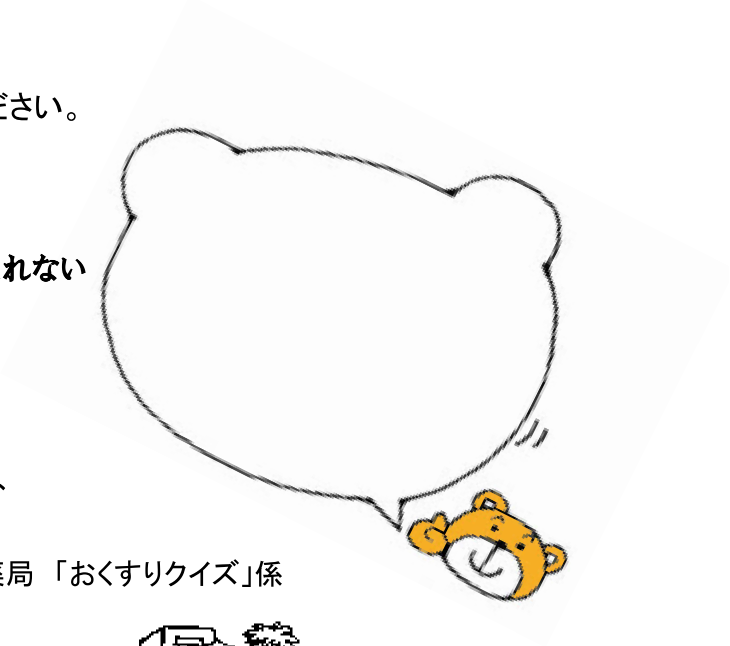
〇　×クイズです！

次の問題の答えを、それぞれ〇か×でお答えください。

問1：トクホとは特定保健用食品のことである

問2：トクホは医薬品と同じくらいの効果が期待できる

問3：高カロリー食品「エンジョイポチ」は食事が充分にとれない方にお勧めしている



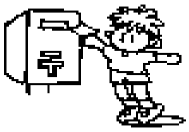
応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想（ぜひ！）をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

宛先　〒910－0026 福井市光陽３丁目 4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

締め切り　2012 年10月末日　当日消印有効

（当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。）



これからは寒い季節になっていきますね！

冬のご準備、そろそろですよ！

マスク・ホッカイロ　みどりで販売しています。