新しい薬学をめざして 34, 59-63 (2005).

# 患者さん向けサプリメント解説を作成して

藤竿伊知郎

代々木病院の患者さん向け新聞「くらしと健康」に2003年2月から2年間,「サプリメントを考える」と題して連載しました。きっかけは，薬局の窓口でサプリメントや健康食品を服用している患者さんが多くなったことで，説明に困ったためです。薬剤師は，健康食品はあやしいと思っているので，テレビや週刊誌で話題になっている商品の知識に欠けます。「にがり水」をおいていますかと聞かれ，ベテラン薬剤師は何を聞かれたのかわからなかったことがありました。テレビのバラエティ番組では，実験らしいものおこなって，効能アピールが繰り返されています。ドラッグストアやコンビニエンスストアでは，子供の小遣いでかえるサプリメントが目立つところに陳列されています。マスコミを通じた大量宣伝，仲間内での口コミ宣伝で，いつの間にか，健康維持のためにサプリメントをとらないといけないかのような気にさせられています。

患者さんの集まりでサプリメントの話をしにいくと，毎月何万円も使っている方がいます。家族があやしい健康食品にはまって，きちんとした治療を受けないが，信じ込んでいて話を聞いてくれない。病気につけ込んで高価な商品を買わされている例は，みなさんのまわりにもたくさんあると思います。

売れ筋といわれるものから順番に，毎月 800 字以内で解説しました。字数の制限で具体的な証拠を示すことはできませんでしたが，宣伝内容を調べて評価をしていきました。サプリメントは食品であって効能をうたうことはできませんが，実際にバイブル本などで消費者には効能イメージがつくられているため，アガリクスやコエンザイム Q10 ではあえて医薬品と比較しました。「にがり」や「コラーゲン」のようにまだ十分定着してなく，科学的根拠もなく宣伝されているものは厳しく評価しました。しかし，難病に効くとして一部の医師が利用を勧めているプロポリスや，プラセボ効果をあげていると思われる「ブルーベリー」などは，利用している患者の希望を打ち壊さないように表現に苦労しました。「イチョウ葉」「セント・ジョーンズ・ワート」「グルコサミン」などは本来医薬品として開発し，販売されるべきものと考えます。一方，ビタミンやミネラル，アミノ酸など本来のダイエタリー・サプリメントは食品として品質が確保されるべきです。このように，品質がよくて妥当な価格であれば認めてよいものの対局に，抗ガン・ビジネスがあります。動物実験で腫瘍細胞の縮小効果があっただけで，がんを治す奇跡の物質として，1 ヶ月分で 10 万円を超える商品が売られています。「アガリクス」に代表されるキノコ類，サメ軟骨，今回取り上げなかった「フコイダン」など問題商品の販売手口は共通したものがあります。①がんでの死亡率が高まっていること，現代社会の生活が危険物に囲まれているなどで健康不安をあおる，②活性酸素による老化促進や遺伝子損傷の危険性を示す，③抗酸化作用があって発癌メカニズムの抑制の可能性があることをいう，④利用者の感謝の言葉をならべる，⑤医学博士など権威者らしい人のコメントをつけるというスタイルです。診断はしても治療は十分でなく，患者の抱える不安をいやすことができないという現代医療を弱点をついた宣伝が繰り広げられています。

最近の決まり文句は「強い抗酸化作用」です。酸化還元は，細胞内でのエネルギー産生にあたって多くの因子が関与して進む電子の受け渡し過程です。還元性の基質を多くとったとしても，ターゲットとなる細胞にだけ届くわけでなく，到達する前にいろんな細胞でも消費されます。大規模な無作為化試験での結果では，健康増進どころか寿命の短縮を示すエビデンスもでてきました。抗酸化物質が，どのような健康効果をあげるかの研究は，まだこれからの段階です。農学・食品系の大学と並び，多くの薬学部で健康食品関連の基礎研究が進められています。しかし，カテキンをスタンダードとして抗酸化作用の強弱を比較するような，目的不明の研究を見うけるのが残念です。

文章を書くにあたって参考になる資料が乏しいことで困りました。行政機関は，サプリメントは食品だから効能をうたってはいけないという立場ですから，効能についてはふれません。薬剤師がまとめた DI 資料は，いろんな資料を引用して品質の善し悪しを論じていますが，「使う価値があるか」いう消費者の疑問には答えていません。

サプリメントは，以前からある「健康食品」をとりこんで，大型商品となりました。長引く不況の中でも業績を伸ばすことができる市場として，食品・飲料メーカーだけでなく医薬品

メーカーも相次いで参入しています。一般薬の出荷額は，1991 年の 8,986 億円から 2003 年には 8,736 億円へと毎年数%ずつ減少を続けています。一方，健康食品と機能性食品の合計販売額は，1995 年の 9,110 億円から 2004 年には 1 兆 9,029 億円へと，毎年 10－20%の伸びで成長しています。売上額が逆転したのみか，その差は大きく広がりつつあります。

カプセルや錠剤形態のサプリメントが売られ，効能の宣伝もインターネットでは無法状態です。消費者にとって，薬と健康食品との境はないも同然です。薬事法の規定する医薬品の規定を素直に読むと，健康食品類も「人又は動物の身体の構造又は機能に影響を及ぼすことが目的とされている物」にあてはまります。販売承認を受けるかどうかだけでなく，社会的規制の方法を考えなければいけない時期にさしかかっていると思います。

【薬事法・抜粋】

第 2 条　この法律で「医薬品」とは，次の各号に掲げる物をいう。

1. 日本薬局方に収められている物

2. 人又は動物の疾病の診断，治療又は予防に使用されることが目的とされている物であつて，器具器械（歯科材料，医療用品及び衛生用品を含む。以下同じ。）でないもの（医薬部外品を除く。）

3. 人又は動物の身体の構造又は機能に影響を及ぼすことが目的とされている物であつて，器具器械でないもの（医薬部外品及び化粧品を除く。）

特定保健用食品，条件付き特定保健用食品である程度の縛りをかけようとしていますが，市場にあふれている商品の実態は遙かに先行しているようにみえます。薬剤師が，大学・行政・薬局それぞれの立場で発言しながら，企業の商業主義を押さえることが必要と思います。

連載のまとめは，外苑企画商事のホームページで公開しています。出典さえ明示いただければご利用は自由におこなってください。また，インターネットを利用できない患者さんむけに，A5 版 50 ページほどのパンフレットを作成中です。薬局の窓口に来られる方には 1 冊 100 円（原価より安い）で頒布します。他の方には，実費でおわけする予定です。完成しましたら改めてご案内します。

みなさんの現場で，患者さんむけに教育資料をまとめておられたら，交流したいですね。よろしくお願いします。

内容

(1) 賢い消費者になろう

(2) 「健康食品」に忍び込む医薬品

(3) 医薬品の原石？　イチョウ葉

(4) ガン・ビジネスが作り出した「奇跡の茸」アガリクス(前編)
(5) ガン・ビジネスが作り出した「奇跡の茸」アガリクス(後編)
(6) ビタミンＣは野菜不足を補えるか
(7) 骨を丈夫にするカルシウム
(8) アミノ酸だけでは痩せません
(9) ビタミンＥで「老化防止」は，要注意
(10) 飲み合わせに注意がいる，セント・ジョーンズ・ワート
(11) 効果があるのか，コエンザイム Q10
(12) 割高な「ゼラチン」，コラーゲン
(13) 過剰な期待がかけられた，プロポリス
(14) 目によいものは，ブルーベリーだけか
(15) 根拠のない治療効果が宣伝される，クロレラ
(16) 天然物信仰がつくる，にがりブーム
(17) ガンを治すという「サメ軟骨」には要注意
(18) 「ウコン」は二日酔い予防に効くのか
(19) やせる目的には経済的でない「カテキン」
(20) 「グルコサミン」で関節痛が和らぐか
(21) 漠然とした健康イメージで売る「ローヤルゼリー」
(22) 魔法のことば「抗酸化作用」
(23) 「天然物」なら安全なのか
(24) 危ない広告から逃げる道

## 参考資料


- 健康食品ノート．瀬川至朗．岩波新書（2002）.
- お医者さんも戸惑う健康情報を見抜く．小内亨．日経ＢＰ社（2004）.
- 「食べもの神話」の落とし穴．高橋久仁子．講談社ブルーバックス（2003）.
- 「食べ物情報」ウソ・ホント．高橋久仁子．講談社ブルーバックス（1998）.
- 食べ物とがん予防．坪野吉孝．文春新書（2002）.
- 「健康食品」ここが危険信号．大屋喜重．小学館文庫（2002）
- ただしい治療あやしい治療．砂原茂一．講談社ブルーバックス　(1980).
- わたしたちはなぜ科学にだまされるのか．パーク,ロバート．主婦の友社（2001）.
- 人間この信じやすきもの．ギロビッチ,T．新曜社（1993）.
- 「健康食品」の安全性・有効性情報　国立健康・栄養研究所
  http://hfnet.nih.go.jp/main.php
- いわゆる健康食品ナビ　東京都福祉保健局
  http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html

- あるたな　健康食品情報研究会　http://www.e-alterna.org/
- 健康情報の読み方　小内亨　http://www.page.sannet.ne.jp/onai/
- 医薬品情報２１　代表 古泉秀夫　http://www.drugsinfo.jp/
- 特集　サプリメントを考える　高橋久仁子
  http://www.lifence.ac.jp/goto/spe/spe13.html
- 健康本の世界　http://khon.at.infoseek.co.jp/
- 外苑企画商事の薬局業務紹介　http://www.gaiki.net
- 「健康食品」にだまされないで　藤井基博
  http://www.gaiki.net/lib/2002/fujii025.html
- 健康への道しるべ　藤井基博　http://www.gaiki.net/lib/2002/fujii02b.html

（ふじさお　いちろう　東京・協立医師協同組合情報室）