

『サプリメントと薬の話』



【紅麴による腎機能障害】

多くの皆さんはテレビ、新聞、インターネットなどで紅麴^{べにこうじ}で多くの人が腎機能障害をおこし、なかには死亡した人もいるということを見たり聞いたり読んだりされたことと思います。これは正確に言うと、紅麴を使った機能性表示食品の一部に腎機能障害を起こすものがあったということなのです。

【機能性表示食品って何？】

機能性表示食品と紛らわしいものに、特定保健用食品（トクホ）と栄養機能食品と呼ばれる食品があります。これら3つを総称して、「保健機能食品」とも呼ばれます。これらはいずれも消費者庁が管轄している『食品』です。『薬』ではありません。今日は健康によいと宣伝される「保健機能食品」と薬（クスリ）の違いについてお話をしようと思います。

【3種類の保健機能食品】

この中で、栄養機能食品はビタミンやミネラルなどの特定の栄養成分の補給を目的とした食品で、国が基準値を定めた特定の成分について、その基準値に合っているものを提供する食品です。届け出や審査は求められていません。まぎらわしいのは特定保健用食品（トクホ）と機能性表示食品です。

簡単にまとめると、トクホは有効性や安全性について国が審議を行い、消費者庁長官が許可を与えた食品です。機能性表示食品は、有効性や安全性の根拠に関する情報を消費者庁へ届出することで、事業者の責任で機能性の表示をする食品です。すなわちトクホの方が安全性へのハードルが高いと言えます。トクホには、右図のようなマークが入っています。今回問題となったのは、機能性表示食品でした。



【保健機能食品は薬（クスリ）ではありません】

一方、薬は様々な研究を経て、確かに効果があるということのみならず、害を及ぼす副作用（ゼロではありません）も大きな問題を起こすようなものは無いことを証明されて市場に出てきます。それでも毎日、何年間も服用していると副作用が明らかになってくる場合があります。医師は「薬は（反対から読むと）リスクのあるものであると思え」と教育を受けます。



保健機能食品は、薬のような厳密な研究をされたものではありません。

【保健機能食品の何が問題か？】

これまでも様々な保健機能食品による健康被害は発生しています。今回の紅麴のような有害物質が混じっていたこともありますし、効果のある『薬』が含まれていたものもありました。あるいは、骨を強くすると言ってカルシウムの栄養機能食品の服用していたら体内のカルシウムの濃度が高くなり過ぎて健康障害を起こした等々数え上げるとキリがありません。

保健機能食品の問題点には、下記のようなものがあります。

- 本当に効果があるか、厳密な研究を通じてしっかり証明されたものではない。
- 本当に害がないか、厳密な研究を通じてしっかり証明されたものではない。
- それを購入するのに、非常に値段の高いものもある。
- ある程度効果があるとわかっているものでも、病気のある人が服用すると害になることもある。
- 保健機能食品を摂っていることで、人の健康の源である運動や食事がおろそかになることがある。



友人が、あるいは家族や親戚の人が「飲んで効果があつたよ」と、善意で様々な保健機能食品を勧めてくれるかもしれません。しかし、その保健機能食品が効果があるとは限らないのです。くすりの効果を確認する研究をしていると、「これはよく効く薬ですよ」と言われて服用すると、何の効果もないと分かっているもの（偽薬といいます）を服用しても30 - 40%ぐらいの人は「確かに効いた！」と感じることが知られています。

【保健機能食品は嘘ばかりか？】

では、保健機能食品は効果が無いか、というとそうではありません。例えば鉄のサプリメントを飲んでいる女性は少なくありませんが、効果を発揮していることが少なくありません。薬とほぼ同じようなサプリメントもあります。また、現代の医学が明らかにできていない効果のある物質が少なくないことも否定できません。

しかし、ある人がある種の保健機能食品を飲んだ方がよいか？と問われると、飲む必要はないでしょう、という場合が圧倒的に多いと思います。

【まとめ-保健機能食品を使いたいとき-】

月並みなアドバイスですが、かかりつけ医の先生とまず相談してください。私も時々相談を受けることがありますが、基本的に積極的には勧めていません。

