

良いサプリメントと悪いサプリメント

川口メディカルクリニック
院長 川口光彦



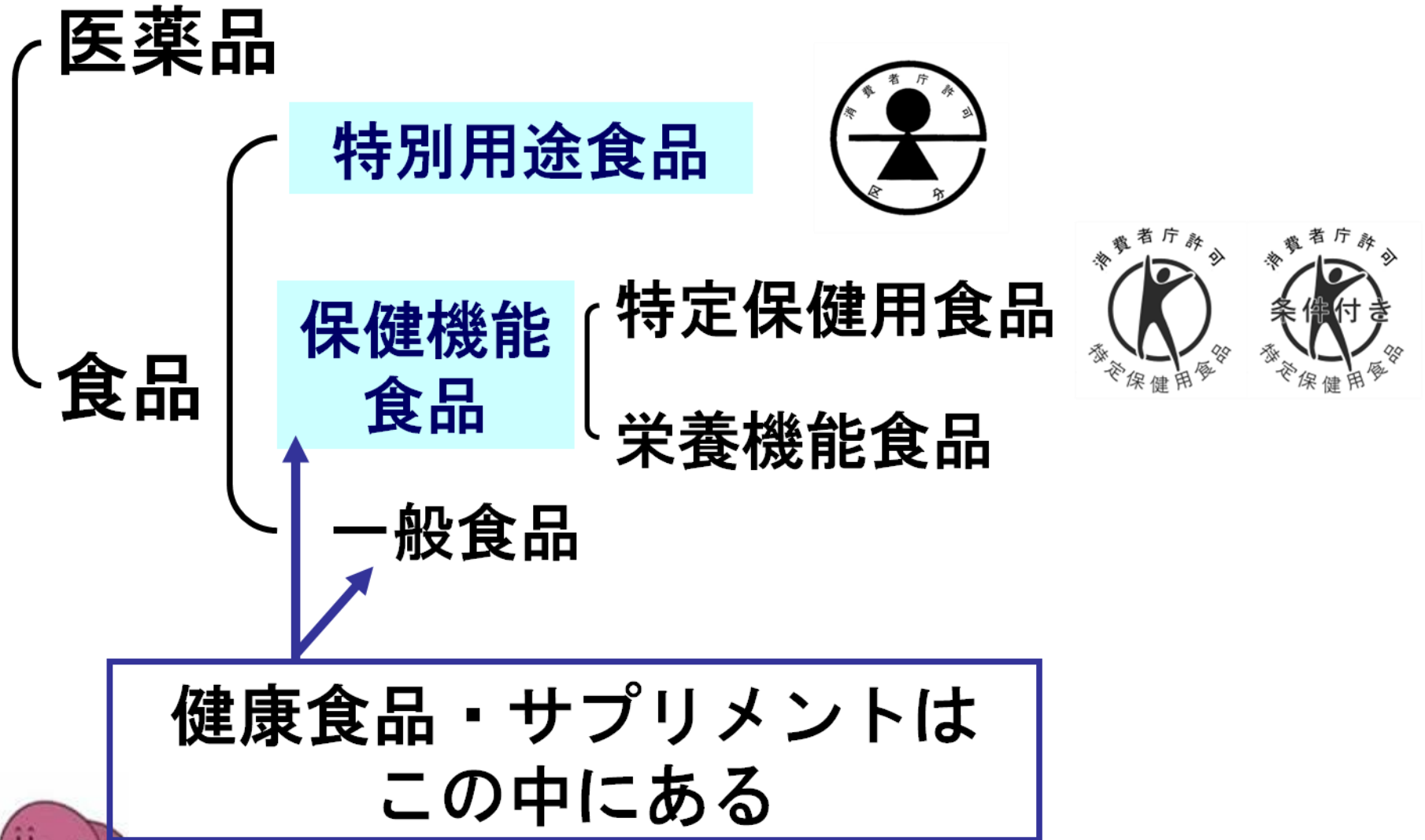


健康食品・サプリメント の適切な使用の考え方



(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

食品と医薬品の大まかな分類



健康食品の大まかな分類

食品

「健康食品」 一般食品

国が制度を創設して
機能表示等を許可

保健機能食品

特定保健用食品

栄養機能食品

機能表示は
認められていない

いわゆる健康食品

機能性食品
サプリメント
栄養補助食品
健康補助食品
その他・・・

この中に！

違法製品
無承認無許可医薬品



特定保健用食品	栄養機能食品	一般食品
国が有効性と安全性を個別製品ごとに審査して許可。保健機能の表示ができ、その効果が期待できる。	国が定めた規格基準を満たす。表示の成分の補給・補完に利用。定められたビタミン（VA、VB₁、VB₂、VB₆、VB₁₂、VC、VD、VE、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、葉酸）とミネラル（カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄）についてのみ栄養機能の表示ができる。	特別な機能や効果の表示はできない。

注意！ 機能表示ができない成分を同時に添加し、栄養機能表示ができる成分よりも大きく宣伝しているものがある。どの成分が基準をクリアしたのかが問題。



医薬品と健康食品の3つの違い

医薬品

製品としての
品質が一定



病気の人を対象

医師・薬剤師の
管理下で利用



健康食品

同じ製品でも
品質は一定とは
限らない



健康な人対象

選択・利用は
消費者の自由



ハイリスクグループによる 利用は要注意



病気の人



高齢者



妊産婦



乳児・小児



ハイリスクである理由



病者

- 適切な治療の機会を失う(受診せず症状が悪化)
- 処方薬との相互作用(薬効の強弱→健康被害リスク)
- 経済的負担の増大(治療費＋健康食品費用)



高齢者

- 加齢によって抵抗力や免疫力が低下している場合、安易な健康食品利用でマイナスの結果になることが。



妊産婦

- 妊婦、授乳婦については安全性をヒト試験で確認することが困難。母体や胎児、乳児に影響が出る可能性がある。



乳児・
小児

- 著しい成長期にある乳幼児が健康食品を使用することの体への影響は、解明されていない。
- 健康食品を常用することにより、本来身につけるべき正しい食習慣が身につかなくなる可能性がある。



健康食品を選ぶ前に（その１）

気をつけたい表示内容

成分名	含有量	問い合わせ先
		



表示から読み取れる内容

成分名	・「〇〇エキス」「◎◎粉末」といった表示をしている場合、原材料に含まれる具体的な物質名が不明なことがある。含有成分が不明である製品の有効性・安全性は分からない。
含有量	・成分名表示はあり、含有量表示のない製品を分析したところ、その成分が検出されなかったという報告がある。
問い合わせ先	・製品についての質問や摂取していて不都合なことがあった時などのために問い合わせ先が表示されていることは必要。



健康食品を選ぶ前に（その２）

違法品に要注意

〇〇に
効く！

△△が
治る！

無承認無許可
医薬品に該当

医薬品成分が
入っている



違法品への注意方法

- ・ 健康食品で「〇〇に効く！」「△△が治る！」といった表示・表現をしているものは薬事法違反。
- ・ 「食品」と宣伝しながら製品中に薬の成分を含む「無承認無許可医薬品」は外見からは分からない。
- ・ 添加された薬の含有量や種類によっては重大な健康被害を受ける可能性がある。
- ・ 厚生労働省のホームページで、無承認無認可医薬品や最新の健康食品被害情報を随時更新している。

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet.html>



健康食品を選ぶ前に（その３）

健康被害が多く 見られるケース



形状が錠剤・カプセル状



海外からの
個人輸入



健康被害の事例

- ・ 過去に健康被害を生じた製品の特徴は「海外からの輸入品」「錠剤・カプセル状の食品」「無承認無許可医薬品」。なお、インターネットを介した個人輸入や海外旅行のお土産品も「海外からの輸入品」。

- ・ 過去の事例

中国製ダイエット食品による健康被害事例100件以上、死亡事例3件。雪茶による肝機能障害事例2件。アマメシバによる呼吸機能・肺障害事例3件。ブルーベリーエキスによる肝機能障害事例2件など。

（詳細は厚生労働省「健康被害情報・無承認無許可医薬品情報
<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet/index.html#musyounin>）参照）

- ・ 海外から個人輸入した医薬品等は「医薬品副作用被害救済制度」（※）の対象にならない。

※医薬品（病院・診療所で投薬されたものの他、薬局で購入したものも含む）を適正に使用したのにもかかわらず副作用による一定の健康被害が生じた場合に、医療費等の給付を行い、これにより被害者の救済を図る制度。



健康食品を使う時に（その１）

気をつけたいこと

- ・ 薬のような使い方をしない
- ・ いくつもの製品を同時にとらない
- ・ 薬と併用しない
- ・ アレルギーに注意する



利用時の注意事項

薬のような使い方をしない	健康食品を薬と同じように病気の治療目的で使用すると、病気の治癒が遅れる、症状が悪化することがある。
いくつもの製品を同時にとらない	健康食品の含有成分同士の相互作用が未解明な為、体調が悪くなった時、有害作用の原因を突き止めることが難しくなる。
薬と併用しない	健康食品の成分によっては薬の効果が弱くなったり、副作用が強まることがある。
アレルギーに注意する	天然・自然由来成分を原料とする製品で、因果関係が明確でないものを含め、アレルギーの被害報告が多数ある（三七人参、ローヤルゼリー、ウコン、エキナセア、ザクロ、スピルリナ、ゼラチン、プロポリスなど）



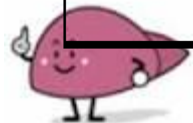
健康食品を使う時に（その２）

記録をしておく



健康食品使用メモの例

	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ
○年○月×日	2粒 × 3回	-	
○年○月△日	-	2個	



健康食品を使う時に（２）

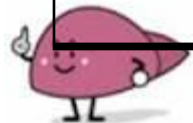
記録をしておく

「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」とったのかメモを！

メモが大変であれば、ラベルや容器を捨てずに保管しておく方法も。

健康食品使用メモの例

	製品名 A (メーカー名)	製品名 B (メーカー名)	備考・メモ
○年○月×日	2粒 × 3回	-	
○年○月△日	-	2個	



健康食品を使う時に（その3）

体調に異常を感じたら

1. すぐに使用をやめる



2. 医療機関で診てもらう



3. 最寄りの保健所に連絡する



健康食品を使う時に（３）

体調に異常を感じたら

1.すぐに 使用をやめる

- ・ 具合が悪くなっても、使用をやめるだけで、健康被害が改善されることが多い。
- ・ 「具合が悪くなるのは体が反応して毒が出ている証拠、継続使用すればそのうち毒が出なくなる」などのセールストークには要注意。

2.医療機関で 診てもらう

- ・ 健康被害の中には、肝障害などを引き起こすケースもあり、自己判断せず、受診することが大切。健康食品（できれば製品名）摂取の旨も伝える。

3.最寄りの 保健所に連絡 する

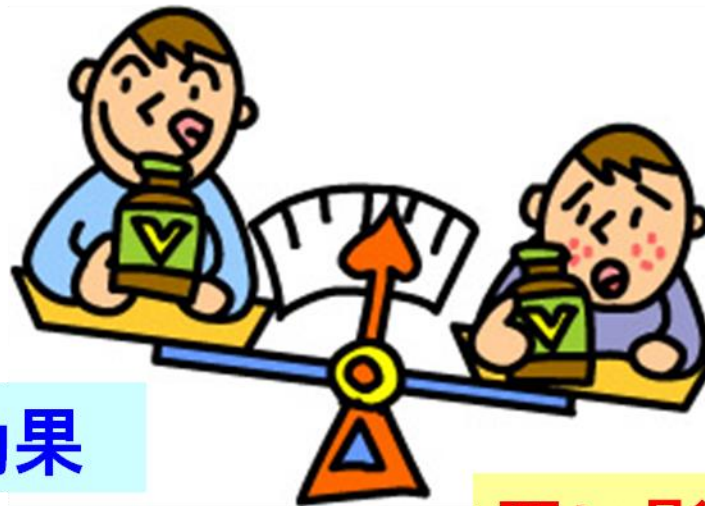
- ・ 健康被害の拡大を防ぎ、食の安全・安心を確保するために保健所へ報告を。



健康食品を利用するときの 良い効果と悪い影響

消費者自身で判断

健康になる



良い効果

健康被害
多大な出費

悪い影響



健康食品を利用するときの 良い効果と悪い影響

良い効果が悪い影響を上回るかを総合的に判断

健康効果

健康被害
多大な出費



消費者自身で判断しなければならない



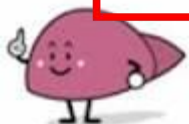
適切な情報の収集

➤ (独) 国立健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報



<http://hfnet.nih.go.jp/>

➤ 医療関係の専門職に相談



健康食品に関連する情報提供サイト

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/index.html>

食品の安全確保に関する情報

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

テーマ別に探す

報道・広報

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 食品

健康・医療 食品

内閣府 食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/>

食品の安全性評価に関する情報

食の安全、を科学する。



消費者庁食品表示課

<http://www.caa.go.jp/foods/index.html>

食品の表示に関する情報

消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

消費者庁とは 消費者からの電話窓口 事業者からの重大製品事故情報入

震災 安全 食品 表示 取引

トップ > 食品表示課



食品表示制度が消費者の食卓を守ります

栄養成分表示
アレルギー表示
食品の表示

東京都福祉保健局「健康食品ナビ」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>

東京都による健康食品情報のサイト



健康食品データベース
東京都・東京都薬剤師会





「健康食品」の安全性・有効性情報

Information system on safety and effectiveness for health foods

ユーザ名

会員ログイン

パスワード

新規登録 パスワード紛失

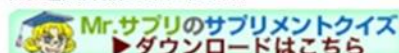
[トップへ](#)
[最新ニュース](#) | [基礎知識](#) | [被害関連情報](#) | [話題の食品・成分](#) | [素材情報データベース](#) | [用語解説](#) | [関連リンク](#) | [よくある質問](#)

アクセス件数: 18,471,038 件



ここに調べたい文字を入力

掲載情報内の検索



最新ニュース

一覧へ: 全 644 件

- ・「Mr. サプリのサプリメントクイズ」ダウンロード開始 [2011/10/26]
- ・2011年10月更新の被害関連情報(更新中!) [2011/10/25]
- ・2011年10月更新の素材情報データベースII(更新中!) [2011/10/25]
- ・2011年10月更新の素材情報データベースI [2011/10/20]
- ・2011年10月追加の特定保健用食品の製品情報 [2011/10/19]
- ・「クロロフィル」の素材情報を作成しました(素材情報...) [2011/10/12]



基礎知識

一覧へ: 全 26 件

- ・ビタミンを多く含むメニュー紹介 [2011/08/24]
- ・行政機関発行のパンフレット集 [2011/07/15]
- ・当データベースに掲載している情報の掲載基準について [2011/02/17]
- ・妊娠中の食事とサプリメントについて [2010/12/15]
- ・はじめにお読みください [2010/07/30]

被害関連情報

一覧へ: 全 895 件

- ・香港衛生署が医薬品成分(シブトラミンなど)を含む製... [2011/10/25]
- ・千葉県が医薬品成分(シルデナフィル)を含むいわゆる... [2011/10/25]
- ・米国FDAが医薬品成分(シブトラミンなど)を含む製品... [2011/10/20]
- ・カナダ保健省が医薬品成分(クロルフェニラミンなど)... [2011/10/18]
- ・カナダ保健省が重金属(ヒ素など)を含むいわゆる漢方... [2011/10/18]

話題の食品・成分

- ・特定保健用食品の製品情報 [全254件]
- ・特別用途食品・栄養療法エビデンス情報
- ・ビタミンについての解説 [全15件]
- ・ミネラルについての解説 [全12件]
- ・話題の食品・成分(その他) [全14件]

素材情報データベース

一覧へ: 全 420 件

あ か さ た な は ま や ら わ A-F G-L M-R S-Z

- ・ここに紹介している情報は、現時点(最終更新日時)で調査できた素材(原材料)に関する科学論文情報であり、市販の個別商品の安全性・有効性の情報ではありません。

[栄養研HOME](#) | [このサイトについて](#) | [サイトマップ](#) |

[最新ニュース](#) | [基礎知識](#) | [被害関連情報](#) | [話題の食品・成分](#) | [素材情報データベース](#) | [用語解説](#) | [関連リンク](#) | [よくある質問](#)

© Copyrights National Institute of Health and Nutrition. All Rights Reserved.



「健康食品」の安全性・有効性情報の サイトから提供している情報

1. 健康食品の基礎知識

保健機能食品の制度、健康食品Q&A、誤解されている事例など

2. 安全情報・被害情報

国内外における過去ならびに最新の健康被害に関する情報

3. 話題の成分に関する情報

特定保健用食品、ビタミン・ミネラルなどに関する情報

4. 健康食品素材情報データベース 約400素材

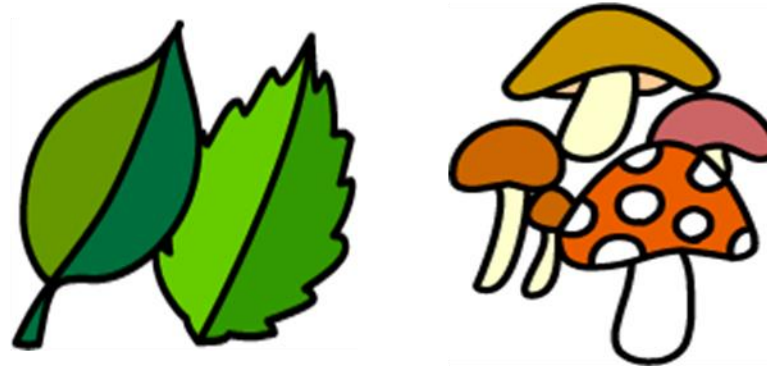
有効性情報：ヒトにおけるデータが中心で、動物実験結果は参考資料。
査読者のチェックを受けた科学論文情報を取り入れ、
PubMedに掲載してある論文にはリンクあり。

安全性情報：ヒトならびに動物のデータを採用、医薬品との相互作用、
摂取に注意する対象者の情報、過去の健康被害事例など。

5. Mr.サプリのサプリメントクイズ

よくある質問 その1

Q 天然・自然のものなら安心？



A 天然・自然由来のものは、アレルギーの可能性や品質をよく検討する必要があります。



健康食品の宣伝・広告で「天然＝安全・安心」のようなイメージを強調するものがあるが、天然だからといって安全・安心とは限らない。

<天然由来品で気をつけたいこと>

- ・天然由来品が、合成品に比べて、品質・安全性が上位だという証拠はない。
- ・アレルギーの原因になることがある。
- ・産地、収穫時期、天候などの条件によって品質が安定しない傾向がある。
- ・いろいろな成分が含まれており、含有するすべての成分が明らかになっているわけではない。
- ・有害物質・不純物などが除去されていない可能性も。



よくある質問 その2

Q 健康食品で病気は治るの？



A 健康食品は病気の治療には使えません。



健康食品で病気が治ったということを明確に示した研究結果は現時点ではない。また病者が健康食品を使用することにはリスクが伴う。

＜病者が健康食品を使用することのリスク＞

- ・ 適切な治療の機会を失う（健康食品を使用して病院へ行かない→症状の悪化）。
- ・ 飲んでいる薬との相互作用（健康食品が、薬の効果を強めたり弱めたりする→健康被害の可能性）。
- ・ 経済的負担の増大（治療費に加えて、健康食品の費用）。



よくある質問 その3

Q 「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものは安心？



A たとえ専門家であっても、一人だけでなく「複数の専門家による客観的な評価」が必要です。



専門家が言っていたことが必ずしも有効性の証明にはならない。その専門家一人だけが主張している可能性がある。信頼できる有効性情報とは、通常多くの科学者によって多角的な確認や評価を必要とするものである。

- ・ 特許番号を示して宣伝しているものがあるが、特許の取得が「効くことの証拠」「有効性の保証」ではない。
- ・ 「〇〇賞を受賞」「××年連続金賞を受賞」など宣伝するものの中には製品の有効性とは関連のない賞も多くあるようなので注意が必要。
- ・ テレビや雑誌、インターネットなどからの情報には一部を誇張して伝えているものもある為、冷静に受け止めるべき。



よくある質問 その4

Q

体験談がたくさん寄せられている製品なので私も使ってみたい。



A

体験談は根拠があいまいで、ねつ造されている可能性もあります。



体験談の多くは「人が、ある食品（食品成分）を摂取して、なんらかの効果があった」とするものであるが、科学実験とは違うのでそれだけで有効性の証明にはならない。

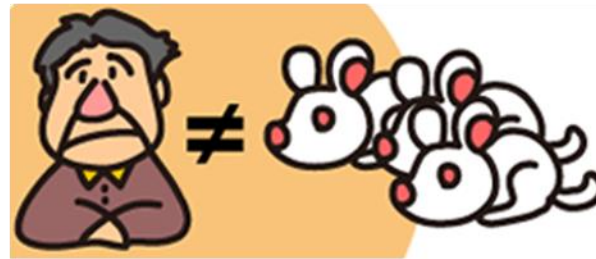
- ・ 科学実験の場合は「年齢・性別・体質・既往歴」「摂取成分」「摂取量」「摂取期間」「摂取後の変化」を見るが、体験談ではそれらのことが明らかにされていない。
- ・ 医学的に適切な治療を同時に受けていた可能性が考慮されておらず、改善した根拠が健康食品によるものか、医学的な治療の結果か、はっきりしないものも含まれている。
- ・ 本当にその健康食品だけで良くなったのか客観的に明らかでない製品に、過度な期待は寄せない方が良い。



よくある質問 その5

Q

細胞や動物（ネズミなど）の実験で証明された効果なら期待できる？



A

ネズミなどの実験動物とヒトでは消化や吸収のしくみなどが違うので、同じには考えられません。



細胞や動物で行った実験結果をそのままヒトに当てはめることはできない。動物とヒトでは、その成分の消化吸収、感受性などが異なる。

・ 摂取した成分の、ヒトでの効果を明らかにするためには

- ① ヒトでの試験で
 - ② 摂取した成分がどれくらいの量で体内に吸収されるか
 - ③ どれくらいの濃度で血中に存在するのか（量と時間）
- などを明らかにする必要がある。

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition



よくある質問 その6

Q 有効成分が入っている製品なら効く？



A 「特定成分の情報」と「製品の情報」は同じではありません。



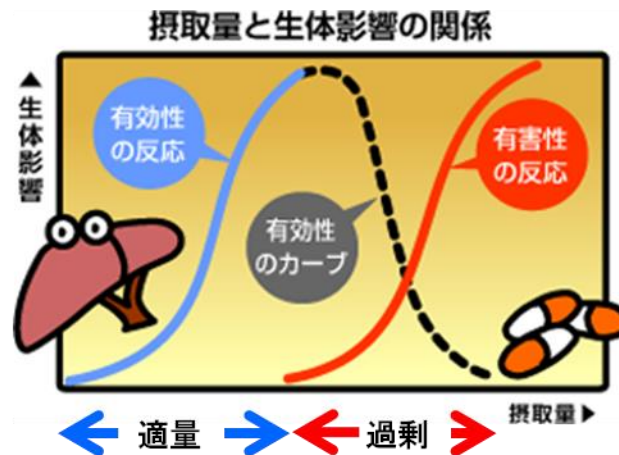
特定成分を含む原材料そのものに有効性があっても、製品になる段階で「その原材料の品質」「同時に添加された他の材料の影響（他成分との相互作用）」「純度（有害物質・不純物の混入）」などの影響を受けることがあるため、材料の情報をそのまま個別の製品に当てはめて考えることはできない。

- ・ 特定保健用食品（トクホ）は、「個別の製品ごとに」「ヒトで試験した結果」をもとに安全性や有効性が評価され、国によって機能表示が認められている。
- ・ トクホマークのない製品が「トクホと同じ成分です」と表示されていても、トクホと同じ効果が期待できるわけではないという点に注意が必要。



よくある質問 その7

Q 有効成分が濃縮されていると、よく効く？



A

錠剤やカプセル状の食品や特定の成分を濃縮した健康食品には、濃縮物特有の問題があります。

錠剤・カプセル状の製品は特定成分を過剰に摂取してしまう可能性がある。

・ 普通食物であれば「味」「におい」「体積」があるので「飽きる」「満腹になる」といったことがあり、特定成分を過剰に摂取することの歯止めになる。

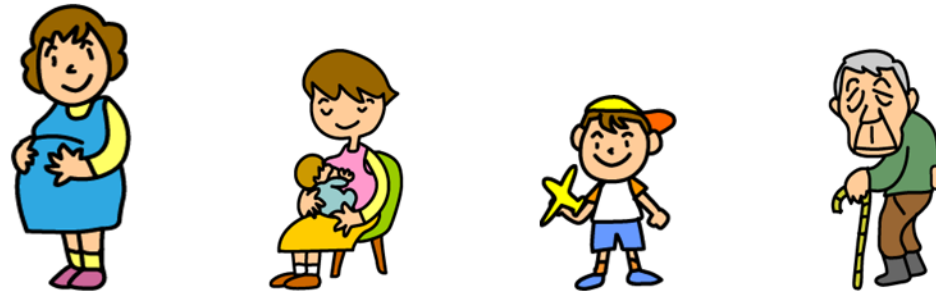
・ 一方で、錠剤・カプセル状の場合には味、におい、量感（ボリューム）がない。その結果、有害な影響を受ける量まで特定成分を過剰に摂取してしまう可能性があり、注意が必要。



よくある質問 その8

Q

子どもや妊婦・授乳婦、高齢者が、食事から栄養素を十分にとれない場合は健康食品を使ってもよい？



A

子どもに錠剤やカプセル状の健康食品を与えることは避けましょう。
また、妊婦・授乳婦が積極的に摂取することはお勧めできません。
高齢者もできれば健康食品に頼らないようにしましょう。



たとえ健康食品の安全性が検討されていても、その対象者は多くの場合、健康な成人で、子ども、妊婦、授乳婦、高齢者が健康食品を使用した時の影響はほとんど分かっていない。

- ・ 子どもの将来を考えると安易に健康食品を使うべきではない。乳幼児が健康食品を常用することで、本来身につけるべき正しい食習慣が身につかなくなる可能性がある。
- ・ 妊婦・授乳婦についてはその安全性をヒト試験で確認することが困難である。また母体だけでなく胎児や乳児にも思わぬ影響が出る可能性がある。
- ・ 高齢者は加齢による抵抗力・免疫力低下もあり、品質不明の健康食品摂取によりマイナスの結果になることも。



よくある質問 その9

Q

一時的に体調が悪くなるのは効果のある証拠と考えてよい？



A

その製品が体に合わない証拠です。体調の異変を感じたらすぐに健康食品の摂取中止を。



健康食品の摂取中止や医療機関受診などの適切な対応が健康被害の拡大を防ぐ。

・健康食品を食べて体調が悪くなった時、「それは体の毒素が出ている時期」「反応が出るのは効果がある証拠」といって使用継続をすすめる商品には要注意。これらは「好転反応」と呼ばれるが、科学的根拠はない。また「好転反応」をうたうこと自体が薬事法違反にあたる。



フコイダン

【効果・効能】九州大学 白畑教授の基礎研究より

抗腫瘍・抗ガン作用

- 免疫増強作用
 - マクロファージ活性化・IL-12誘導、NK細胞の活性化
 - アポトーシスの誘導
- ※正常リンパ球には毒性を示さず、ガン細胞には「濃度依存的」にアポトーシス誘導
- 血管新生阻止
 - 転移・浸潤阻止
 - ガン細胞接着阻止
 - マウスでのガン増殖阻害・延命効果



飲用量、期間の設定

末期がん・・・	300cc～400cc	※目的 ①
進行がん・・・	200cc～400cc	※目的 ② ③
再発予防・・・	30cc～200cc	※目的 ④ ⑤

一定量を飲用する期間の目安
2ヶ月～3ヶ月



その他のプラセンタ治療剤

ラエンネックP.O.ポーサイン（ブタ胎盤）

（注射の代用品？）



プラセンタル メタボライザー：ボディーフィッ...

（プラセンタエキス＋コエンザイムQ10＋カルニチン＋VB1）

GHCチューンビー：飲料

（プラセンタエキス＋VB2、6、12＋VC）

化粧品

GHCホワイトニングソープ など



川ロメディカルクリニックのホームページ

URL: <http://www.kawaguchi-hp.or.jp>

