



トクホとサプリの 適正使用について

稲城市保健センター

☎378-3421

昨今の日本では、マスクの影響もあり健康意識や美容意識が高まり、そのブームに乗っていわゆるトクホ（特定保健用食品）やサプリ（健康補助食品）を摂取している方が多いかと思われまます。それらの効果や副作用も十分に認識しないまま、近所の方の「効くわよ！」などの体験談や口コミで、少し値がはつても何となく体に良いなら飲んでみようかしらと安易な気持ちで始めていませんか？今回はトクホとサプリの適正使用についてお話しします。

まず、トクホとサプリの違いをご説明します。トクホとは、消費者庁長官の許可を受けている保健効果のある食品で、体の生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいるものです。血圧やコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの効果が科学的に証明されている食品です。ここで注意していただきたいのは、トクホは健康が気になる方を対象にしている食品であり、医薬品と違い病気を治すために使用するものではないということです。つまり、薬の代わりには決してならないということです。例えば、血圧に効くトクホは、血圧を正常に保つように助けるだけで、百歩譲って高血圧の方に多少効いたとしても、トクホだけで治るということは絶対にあり得ません。またピロリ菌に効くトクホは、確かにピロリ菌の増殖を抑制したり、時には減少したりする

効果はあると考えられますが、全くゼロにすることはないので。つまり「効く」とは、文字どおり効果があることであり、治すことではないのです。またトクホだからといって、何でも効果があるわけではありません。トクホの効果はそれぞれの食品に表示されている内容のみです。さらに、多量に摂取することによって予防効果が高くなることはなく、むしろ過剰摂取による害（副作用）もありますので、一日の摂取量や用法を必ず守るようにしてください。

一方、サプリは、科学的な根拠をもって効果効能が保証されているわけでなく、食事からの摂取で不足した栄養素を補助的に摂取できる食品です。法的には一般食品と同じです。トクホと同様に、多量に摂取することによって効果が高くなることはありません。また多種のサプリを摂取することにより、飲み合わせ

が悪く逆に体調不良の原因になったり、また医師の処方する医薬品の効果を妨げたりすることもあります。例えば、鉄分を含むサプリは抗生物質や甲状腺ホルモン剤の吸収を阻害します。またカルシウムを含むサプリにより、逆に医師の処方する骨粗鬆症治療薬の効果を抑制することもあります。またサプリに含まれている糖質や脂質の影響で、糖尿病や高コレステロール血症が悪化することもよく見受けられます。実際、消費者庁に問い合わせが最も多いのは、サプリによる健康被害なのです。高額な料金を払ったにもかかわらずかわらず一向にその効果が表れない、むしろ副作用で重大な健康被害を被ったなどです。例えば、膝の痛みにヒアルロン酸を飲むと軟骨が修復されて効くなどと宣伝されておりますが、医学的には口から吸収されたヒアルロン酸は、体内で吸収されるために消化分解され、残念ながらその特性は失われてしまっています。だから保険適応になっているのは、患部に直接ヒアルロン酸を注射する方法なのです。同様なことが、グルコサミン、コンドロイチン硫酸、コラーゲンなどにも言えます。また癌に効くと言って、高額な商品も売ろうとする悪徳業者にも気を付けるべきです。本当に効くなら、医薬品として保険適応になっているはず

です。現在、東京都医師会では東京都と協力して「健康食品の安全性に関する検討会」を設置して、健康食品の被害の未然防止、拡大防止を図る取り組みを施行しています。最後に医師による何らかの治療を受けている方は、トクホやサプリを始める前に必ず主治医にご相談ください。

稲城市医師会

小関 誠一郎