東京都健康安全研究センター



# くらしの健康

平成26年 6月 第26号

#### ■目次■

- 〇健康食品を安全に利用するために
- 〇一般用医薬品を安心して購入・使用するために
- O『東京都食品安全 FAQ』をリニューアルしました!
- 〇ハンセン病について知っていますか? -都庁展望室でパネル展とDVD 上映を実施します-



東京都健康安全研究センターでは、健康食品の安全性を確保するため、情報提供や成分の分析を行っています。今回は、健康食品を利用する上での注意点などをご紹介します。

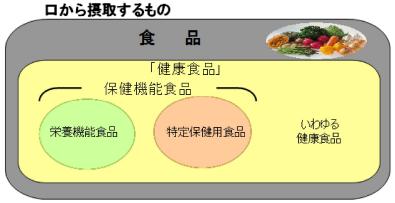
### 1 健康食品とは?

デパートやドラッグストアに行くと健康食品コーナーなどがあり、たくさんの製品が売られています。また、テレビのCMや新聞・雑誌の健康食品の広告には健康に良さそうなキャッチフレーズが並んでいます。皆様の中にも、健康食品を利用している方がいらっしゃると思います。

では、「健康食品」とは、何でしょうか?

実は、はっきりとした定義はありません。法律上、口から摂取するものは「医薬品(又は医薬部外品)」か「食品」のどちらかになります。「健康食品」は「医薬品」や「医薬部外品」ではありませんので、野菜や肉、魚などと同じ「食品」に分類されます。食品ですから、病気の治療や予防を目的に利用するものではありません。また、身体への効果や効能を表示することはできません。しかし、食品でも、「保健機能食品」は身体に対する栄養成分の機能を表示することができます。この「保健機能食品」には「特定保健用食品」と「栄養機能食品」があります。つまり、「健康食品」と呼ばれるものは、「保健機能食品」である「特定保健用食品」、「栄養機能食品」と、一般の食品である「いわゆる健康食品」の3つに分類されることになります。





「特定保健用食品」は「トクホ」とも呼ばれています。これは、国が安全性 や有効性を審査した食品で、例えば、「お腹の調子を整える」、「血圧が高 めの方に適する」などの表示が認められており、製品に右のようなマーク が付いています。



「栄養機能食品」は、ビタミンとミネラルの機能を表示することができますが、表示できる機能は、例えば、「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。」など、表現が決められています。特定のマークはありませんが、製品の表示に「栄養機能食品」と書かれています。

#### 栄養機能食品の表示例

栄養機能食品(カルシウム) カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。 商品名○○○○

栄養成分表示(1本[120ml]あたり)

エネルギー ○○kcal たんぱく質 ○○g

## 2 不適切な表示・広告に気をつけて

平成25年度に当センターが行った健康食品の調査では、次のような不適正な表示や広告が見つかり、法律を担当する部署が事業者への改善指導などを行っています。このような表示・広告は法律で禁止されていますので、購入する際には十分ご注意下さい。

- ・メタボリックシンドロームの改善と予防をサポート
- 便秘、肌荒れがスッキリ
- ・発ガン物質の生成を防ぐ
- 睡眠改善効果
- ・成長ホルモンを増大
- ・関節痛の軽減
- ・認知症予防
- ・代謝を促す
- 細胞の若返り

不適正な表示・広告に 注意しましょう!

- 動脈硬化防止
- ・免疫を賦活

# 3 医薬品の成分を含む製品も

健康食品から医薬品の成分が見つかることがあります。このような製品は、健康に害を与えるおそれがあり大変危険です。そのため、当センターでは、店舗や通信販売で売られている製品の成分分析を行っています。

最近5年間の調査では、6つの製品からED治療薬の成分を検出し、販売中止などの行政措置につなげています。ED治療薬の成分以外にも、過去には、下剤や痩身薬の成分などが検出されたこともあります。このような健康食品は、無承認無許可医薬品として、東京都は取り締まりを行っています。

医薬品のような効き目を強調した宣伝を行っている製品には注意が必要です。

分析機器を使って、健康食品に医薬 品の成分が入っていないか調べて います



### 4 個人輸入やオークションは慎重に

平成25年、米国で健康食品が原因と疑われる肝機能障害が発生しました。国内では売られていない製品でしたが、個人輸入により入手した方に肝機能障害が発生してしまいました。

個人輸入やオークション等で購入する場合は、購入者が自分で安全性について判断しなければなりません。この例のように、医薬品の成分や有害な物質が含まれているなど、安全性に問題がある製品が販売されていることがありますので、個人輸入やオークション等で購入する際には情報を十分に確認しましょう。安全性が確認できない場合や疑わしい点がある場合には、購入を見合わせることも必要です。

### 5 健康被害を防ぐために

健康食品にはアレルギーの原因となる、グルコサミン(えび・かに由来)、ゴマ、ゼラチンなどを含むものがあります。ゼラチンはカプセルの材料としても使用されています。アレルギーをお持ちの方は、使用前に必ず原材料を確認するようにしてください。

また、特定の成分を過剰に摂取すると健康に悪影響が出ることがありますので、商品に表示されている摂取目安量を守ってください。

健康食品の成分が病気を悪化させたり、薬の効き目を強めたり弱めたりすることがありますので、治療中の方が健康食品を利用する際には必ず医師や薬剤師に相談してください。また、妊娠中の方も医師や薬剤師、管理栄養士に相談してから利用してください。

もし、健康食品を利用して体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。

健康食品の利用にあたり、製品名や成分名、利用開始日、利用量などの利用状況について 記録をとり、医療機関を受診する際などに持参するようにしてください。

健康食品記録票					
製品名	製造者名	主な成分	利用開始	利用量	
	販売者名		時期		

お薬手帳に貼って おくと、相談する時 に便利です

最後に、「健康食品」から一部の栄養成分などを摂取することだけで、健康を維持することはできません。健全な食生活の基本はあくまでも、主食、主菜、副菜をバランス良くとることです。

健康食品ナビ http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/ もご覧ください。

# 一般用医薬品を安心して購入・使用するために

インターネットで一般用医薬品を購入する際にも適切な情報提供を受けることが必要です

薬局や薬店で購入可能な、風邪薬や胃腸薬などの一般用医薬品は、軽微な疾病に伴う症状の改善や、生活の質の向上に繋がるなど、とても有用なものですが、一方で、一般用医薬品による副作用発生の可能性も否定できません。

平成26年6月12日、改正薬事法が施行され、一般用医薬品を安心して購入し、安全に使っていただくために必要なルールが整理されました。

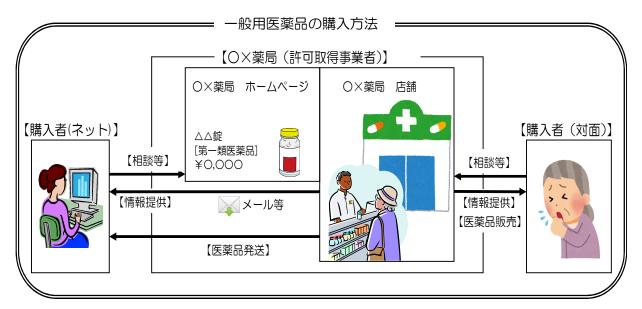
店舗やインターネットで一般用医薬品を購入する際には、信頼できるお店・Web サイトで、薬の専門家(薬剤師や登録販売者)から、使用者の状況に応じた適切な情報提供を受け、納得した上で購入・使用することが必要です。

一般用医薬品の販売制度について(東京都福祉保健局ホームページ)

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/iyaku/ippan\_kusuri/index.html

## 1 一般用医薬品販売の基本的ルール

- 一般用医薬品は、薬局・薬店(店舗販売業)の許可を受けた薬局・店舗からしか、購入することはできません。
- 一般用医薬品を購入する際には、薬の専門家(薬剤師・登録販売者)から、副作用や他の医薬品・食品等との相互作用等、適切な情報提供受けることが必要です。



新たなルールの下、一般用医薬品がインターネットでも購入できるようになりました。

薬局・薬店(店舗販売業)が正規に届け出たインターネット販売ホームページのアドレス (URL)は、6月12日以降、厚生労働省ホームページに掲載されます。

### 2 一般用医薬品のリスク区分

一般用医薬品は、保健衛生上のリスク(副作用の発生の危険性等)に応じて、第1類医薬品、 第2類医薬品及び第3類医薬品に分類されています。

リスク区分	リスクの程度	対応する専門家
第1類医薬品	特にリスクが高い医薬品	薬剤師
第2類医薬品 (指定第2類医薬品)	リスクが比較的高い医薬品 (指定第2類医薬品:特に注意が必要なもの)	薬剤師 又は 登録販売者
第3類医薬品	リスクが比較的低い医薬品	薬剤師 又は 登録販売者



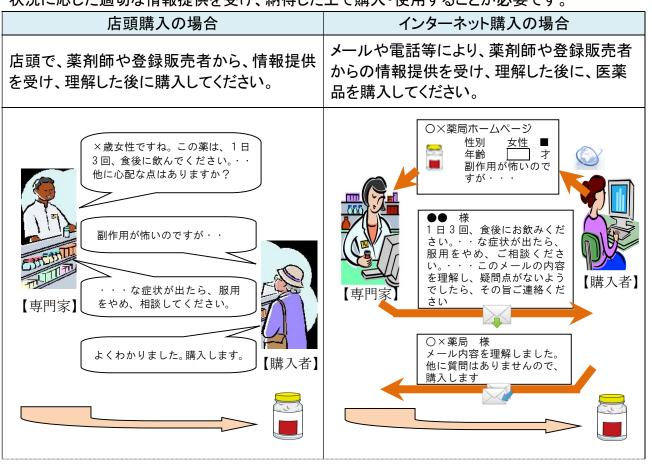


製品の外箱、ホームページ等に表示されている区分表示を確認し、専門家から適切な情報提供を受けることが必要です。



## 3 適切な情報提供の方法

状況に応じた適切な情報提供を受け、納得した上で購入・使用することが必要です。



#### Web サイト

# 『東京都食品安全 FAQ』をリニューアルしました!

東京都健康安全研究センターでは6月10日(火曜日)、Web サイト『東京都食品安全 FAQ』をリニューアルいたしました!

このサイトは、「食品の安全に関する疑問にわかりやすくお答えすること」を目的として、FAQ 形式で解説をしています。

#### 例えば・・・

- ・消費期限と賞味期限の違いはなんだろう?
- 農薬が残留している食品を食べて大丈夫なの?

こんな疑問をお持ちの方は是非ご覧ください!

#### が問合せ

健康危機管理情報課 食品医薬品情報係 電話03-3363-3472



発行・計画の URL に接続すると都とは関係のないサイトに接続されますのでご注意ください。 (令和3年9月6日追記)

# ハンセン病について知っていますか?

# 都庁展望室にてパネル展と DVD 上映

東京都では、6月22日の「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」に合わせ、 ハンセン病の正しい知識を普及啓発する目的で以下のとおりイベントを実施します。

#### 日時

平成26年6月18日(水)から6月22日(日) 入場無料 午前9時30分から午後5時30分まで(最終入室は午後5時まで)

#### 場所

東京都庁第一本庁舎45階南展望室 東京都庁第一本庁舎1階アートワーク台座

#### 展示内容

- 国立ハンセン病療養所多磨全生園に関する写真パネル
- ・ハンセン病に関する DVD の上映

#### ホームページ

イベントの詳しい内容は、以下のホームページをご覧ください。 URL http://www.tokyo-eiken.go.jp/center/gyouji/h26/hansen/



過去のイベントの様子

イベントに関するお問合せ

健康危機管理情報課 広報企画係 電話03-5937-1089

### 発行 東京都健康安全研究センター

住所 〒169-0073

東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話 03-3363-3231(代表)

Mail www@tokyo-eiken.go.jp

東京都健康安全研究センター

http://www.tokyo-eiken.go.jp/

感染症情報センター

http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/

都内の環境放射線測定結果

http://monitoring.tokyo-eiken.go.jp/

※本誌の内容を転載する場合、その他お問合せは広報企画係(TEL03-5937-1089)まで

HP