

くらしの健康

令和3年12月 第56号



目次

○ 健康食品を安全に利用するためのポイント！

- 令和3年度 都民向けアレルギー講演会
「子供の食物アレルギー～基礎知識と食事のポイント～」を開催します
- 令和3年度食の安全都民フォーラムをWEBで配信します！

健康食品を安全に利用するためのポイント！

東京都健康安全研究センターでは、健康食品に起因する健康被害の発生・拡大を防止するために、東京都医師会・東京都薬剤師会と連携して健康被害事例を収集し、医師、薬剤師、食品化学等の専門家による分析及び評価等を行っています。また、法令に違反する製品が流通することのないよう、健康食品の試買調査を通じて、表示・広告等の確認や、食品には使用できない医薬品成分の検査等に、関係各部門が連携して取り組んでいます。

今回は、健康食品に起因する実際の健康被害事例等を通じ、みなさまに健康食品を正しく安全に利用して頂くためのポイント等についてご紹介します。

<健康食品とは>

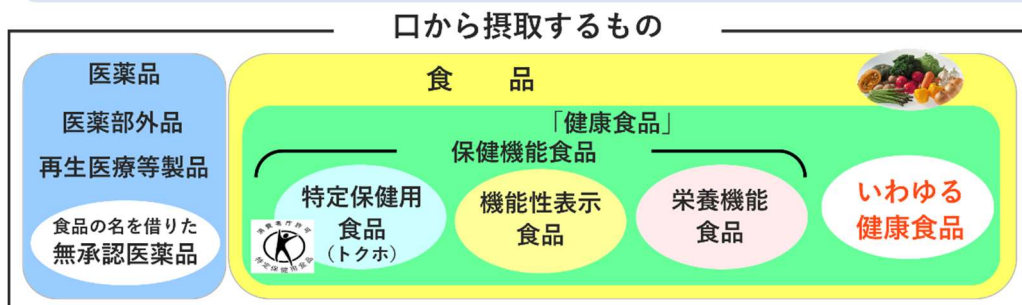
法的な定義はありませんが、一般に、健康に良いとうたわれる食品が健康食品と呼ばれています。サプリメント(サプリ)などと呼ばれることもあります。一般の食品と同じく、法令上は「食品」に該当しますが、食経験の乏しい動植物や鉱物などが使用されているものや、製造工程における濃縮や抽出により特定の成分が高濃度に含有されているものもあります。体質によっては、アレルギー症状を引き起こしたり、特定成分の過剰摂取により健康に悪影響を及ぼしたりすることもあります。

なお、健康食品には、国の許可を受けた特定保健用食品(トクホ)、国への届出を行った機能性表示食品、国が定めた規格基準への適合を事業者が確認している栄養機能食品もあります。



Point !

健康食品の安全性については、一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。



経口的に摂取される物の分類(概念図)

<健康食品は薬ではありません>

健康食品は、健康の維持に対して一定の働きがあるとして販売されています。しかし、健康食品はあくまでも「食品」であり、食生活で十分に摂取することが難しい栄養成分を補給するための、補助的なものと考えることが大切です。健康食品の有用性に関して、過大な期待は禁物です。健康食品は薬ではないので、病気の予防や治療、症状の緩和はできません。



健康食品は、病気の予防や治療、症状の緩和をするためのものではありません。

<健康食品による健康被害>

健康食品は、医薬品と違って副作用がなく安全と思っている方もいらっしゃるかも知れませんが、過去には、アマメシバを含有する健康食品による健康被害が発生し、厚生労働省が販売等を禁止したこともありました。厚生労働省、内閣府の食品安全委員会のホームページでは、健康食品に関する健康被害事例が複数紹介されています。また、食品衛生法の改正により、食品衛生上の危害の発生を防止する見地から特別の注意を必要とする成分(指定成分等)を定める制度が新設され、取扱い事業者が健康被害情報を把握した場合に行政に届け出ることが義務化されました。現在、コレウス・フォルスコリー、ドオウレン、プエラリア・ミリフィカ及びブラックコホシュの4成分が指定されています。

(厚生労働省「いわゆる健康食品」による健康被害事例)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/daietto/index.html

(内閣府 食品安全委員会 健康食品に関する危害情報について)

https://www.fsc.go.jp/kigai_jyoho/

ここからは、東京都が、東京都医師会・東京都薬剤師会と連携して収集した、健康食品が原因と思われる健康被害の具体的事例を見ていきましょう。健康食品を利用する際には、どのような点に注意したらよいと思いますか？

<事例1>美容系サプリメントを利用して皮膚症状(かゆみ)が出た事例

経過	・美容に良いと思い、利用開始。利用翌日、顔に赤いポツポツ出現。かゆみあり。 ・原因不明のため、最初の医療機関を受診。アレルギー用薬を1週間服用。一時軽快。サプリメントは継続。 ・再度かゆみ出現。範囲が広がり、皮疹が悪化。原因不明のため、別の医療機関を受診
医療機関 受診時の 状況・結果	・患者は、最初の医療機関では、医師にサプリメントの利用を伝えなかった。 ・患者は、次の医療機関の問診で、美容系サプリメントを利用していることを伝えた。 ・医師は、利用時期や症状からサプリとの関連性を疑い使用中止を勧めた。中止後回復。 ・サプリメントが体調不良の原因だと思わず、使用の中止を指導されるまで摂取を続けた。



健康食品を利用して、体調不良を感じたら利用をやめて医療機関を受診しましょう。受診の際は、健康食品の利用について医師や薬剤師に伝えることが大切です。

<事例2> 個人輸入した外国製サプリメントを利用して肝障害を生じた事例

経過	・筋肉をつけようと思い、個人輸入代行により外国製サプリメントを購入し、利用開始。 ・利用 14 日後、疲れやすいことを自覚した。 ・筋肉が作られる過程での良い変化だと思い、サプリメントの利用は継続した。 ・利用 16 日後、気分が悪くなり意識もうろうとなった。 ・精密検査を実施した結果、肝臓の検査数値が異常であることが判明し、緊急入院。
医療機関 受診時の 状況・結果	・過去に肝臓の病気をしたことはなく、精密検査で異常数値が出た原因は不明であった。 ・入院中、医師からサプリメントの利用につき質問され、初めてサプリメント利用を説明。 ・医師は、症状との因果関係は不明であるがサプリメントの影響を疑い、使用中止を指示。 ・入院治療により症状は軽快し、回復した。



Point !

健康食品の利用により、肝障害のような重い健康被害が生じることがあります。個人輸入は安全性も含めて自己責任です。日本では医薬品に該当するものを購入してしまう可能性もあります。

<事例3> 高齢者がサプリメントを利用して激しい下痢を生じた事例

経過	・患者（84 歳女性）は、基礎疾患（高血圧等）があり、5 種類の治療薬を服用していた。 ・便通改善の効果を期待して、サプリメントを利用した。 ・摂取翌日にひどい水様性下痢となる。製品の利用は中止したが、症状は改善されず低血圧になった。
医療機関 受診時の 状況・結果	・下痢の症状がひどく、医療機関への受診が難しいため、同居家族がかかりつけ薬局へ相談した結果、体調管理と、健康食品を安全に利用するためのポイントについて、アドバイスを受けた。また、医療機関の受診を勧められた。 ・患者が医療機関を受診した結果、高血圧の薬を減量し、経過観察となった。 ・発症から約 1 週間後、症状軽快。



Point !

高齢者は代謝機能が低下していることが多いため、健康食品を利用すると、予期せぬ健康被害を生じるおそれがあります。また、健康食品に含まれる成分が、医薬品の効果に影響を与えたりすることもあります。高齢の方や、病気の治療中の方が健康食品を利用する場合は、医師等に相談しましょう。

<健康食品手帳を活用しましょう！>

健康食品を安全に使用するためには、摂取している健康食品の製品名、利用期間、体調変化の状況などを記録することが大事です。東京都では、大切な自分の健康情報を記録するために、健康食品手帳の活用をおすすめしています。おくすり手帳と一緒に健康食品手帳を利用することで、健康食品と薬との飲み合わせや健康食品を摂取した後の体調の変化について、医師・薬剤師への相談がスムーズに行えます。

下記 URL からダウンロードして、今日から健康食品手帳に記入してみましょう！

【記載例】

<健康食品手帳> 記入日：2020年1月11日	
製品名	●●コラーゲン
製造者名・販売者名	××会社
摂取量	1日 2粒・ mL
利用開始日	2020年 1月11日
摂取していて 気になる症状	☒ 皮膚（かゆい、赤いブツブツ等） ☐ 消化器（下痢、吐気、腹痛等） ☐ 検査値異常（腎機能、肝機能等） ☐ その他（ ）
症状が出た日	2020年1月12日 ※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。
体調の変化・ 気づいたこと	1/12 顔に赤いポツポツ、かゆみ出現。 原因不明。医療機関受診、軽快。 1/20 かゆみ再度出現。範囲が広がる。 1/21 別の医療機関受診

http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/uid_5e338a6c082a3/

令和3年度 都民向けアレルギー講演会
「子供の食物アレルギー～基礎知識と食事のポイント～」を開催します

近年、食物アレルギーをもつお子さんの数が増えています。食物アレルギーってなんだろう？食事のポイントは？年齢によって気を付けることは？など、食物アレルギーについて理解を深めていただくため、専門の先生をお招きして講演会を開催します。

- 1 日 時 : 令和4年2月4日(金曜日)午後2時から午後4時30分まで
- 2 開催方法 : ハイブリッド開催(会場開催及びWEB配信。会場参加は事前申込、WEB参加は申込不要)
詳細はホームページをご覧ください。<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/index.html>
- 3 会 場 : 東京都健康安全研究センター 6階 会議室(新宿区百人町3-24-1)
- 4 申込締切 : 令和4年1月14日(金曜日)

※会場参加は申込多数の場合、抽選となります。

※抽選結果は1月21日(金曜日)までにEメール等でお知らせします。

令和3年度食の安全都民フォーラムをWEBで配信します！

食の安全都民フォーラム「ゲノム編集技術応用食品について考える」

ゲノム編集技術の基礎知識や関係法令における取扱い等についての基調講演と意見交換(パネルディスカッション)を令和4年1月18日(火曜日)から2月28日(月曜日)までオンラインで配信予定です。

視聴方法 ①東京都公式動画チャンネル「東京動画」

<https://tokyodouga.jp/>

トップページの検索窓から、「食の安全都民フォーラム」で検索してください。

②食の安全都民フォーラム特設ホームページ(詳細についてもこちら↓をご覧ください。)

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/forum/r3/r3.html>

申込は不要で、無料(※)でご覧いただけます。この機会にぜひともご覧ください！！

※ご視聴に係る通信費は、視聴者様のご負担となります。

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) E-mail: www@tokyo-eiken.go.jp

H P: 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/>

花粉症対策のページ http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/kafun

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する情報

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/2019-ncov/>

※上記メールアドレス及びURLにつきまして、令和4年1月に変更予定です。詳細はホームページをご覧ください。