

令和1年11月1日

京口門だより No. 73

台風や大雨にあつて被害に難渋しておられる方もあり、秋を楽しむことも思ひやられますが、この8日ははや立冬になります。

「立冬やつめたき柿を掌にしたる」(瀧春一)

最近新聞・雑誌あるいはテレビなどで、さかんに健康食品(サプリメント)の宣伝が流されています。印象操作のつよい宣伝に引きつけられ、とくに病気で悩んでいる人にとっては、渡りに船のような気分になります。

本来健康食品は食品であり、医療機関や薬局であつかう医薬品とは区別されなければなりません。一つの医薬品が薬として認められるには、多くの研究や試験が必要で、薬の入った容器のなかによく添付文書というものが入っていて、その薬の成分、効き目、用量、使い方、注意事項、副作用など細かく書かれているのを目にされるでしょう。それは国から薬としての承認をうるために、きびしい審査を受けた証拠のようなものです。一方いわゆる健康食品はそのようなきびしい審査はないので、医薬品のようなはっきりした効果や副作用などは示されていません。一部のトクホ(特別保健用食品)といわれる健康食品には厚生労働省の審査を受けているものがあります。また機能性食品といわれるビタミン剤は人体での吸収は限りがあり、多く摂っても排泄されるだけです。

しかし、世は健康食品ブームで病院から薬が出された上に、数多くの健康食品を摂っている方がいます。私が診ている方のなかでも数名の方は、原因不明の発疹が出てきて難渋している方がありました。皮膚科の治療でもなかなか改善をみず、健康食品を止めてもらって漢方薬の治療でよくなった方がありました。このような状況を見ると、宣伝にのってあれこれと健康食品に手を出すことは注意が必要です。

そもそも薬効のあるものは必ず副作用を伴っているものです。昔の人は薬は毒であり、毒でもって病の毒を治すと言っていました。ですから医薬品は副作用や服薬の注意点を明らかにするようになっていきます。漢方薬でも同じことで使い方を誤れば副作用が出ます。しかし漢方薬は長い間使われ続けて、有害な作用が起こらないように工夫されています。

どうか健康食品の宣伝にあまりのせられないようにしてください。

