

サプリメントの功罪、必ずしも安全ではない

群馬大学名誉教授 田所 作太郎

1. サプリメントとは

英和辞典でsupplement(サプリメント)をひくと「補足」とか「附録」と出てきます。しかし我が国で言うサプリメントとは、主として栄養素(?)の補充を目的とする健康食品類を意味しています。略して「サプリ」とも言います。20歳代の女性4人に1人は毎日何らかのサプリを愛用しているほど使用率が高いので、市場規模は莫大で3兆円を越すほどです。サプリのカタログを見ると、魅力に富む言葉で効果が強調されていますが、誇大広告のうえ薬事法違反に属するものが少なくありません。効用の提示は原則的に禁止されているのです。また効用に関しては、科学的なエビデンス(証拠)が認められないものが多く、問題が山積しています。最近ではアガリスクなどのキノコ類によってガンが消えたという体験談(実は作り話)の出版が悪質だと摘発され検挙されました。またアガリスクの発ガン性も指摘されています。

しかしサプリの中には国の制度で決められた特定保健用食品(通称トクホ)や栄養機能食品があり、多少とも効用が認められ、両者をまとめて保健機能食品と呼ばれています。とにかくサプリは医薬品ではなく、保険はきかず、絶対安全とはいえず、事故があっても保証はなく、選択・購入はあくまで自己責任下にあります。私は本誌の連載9に健康食品の解説をしました。すべてのサプリに問題があるわけではありませんが、今回は代表的な注意点について取り上げてみたいと思います。

2. 代替医療とサプリ

西洋医学を主とした公認されている医療以外の伝承的かつ民間的な治療薬や治療技術などは代替医療と呼ばれ、サプリもその中に含まれます。保険で認められている医療に対して国庫が支払う金額は、うなぎ上りに増え、今年年間優に30兆円を越し、このままでは医療費は破綻してしまいます。代替医療によって病人が減少し、医療費削減につながれば結構な話ですが、無批判に使われた場合の事故が心配です。テレビの健康番組で庶民はとかく都合の良い内容だけをうのみにし、簡単に過信してしまう傾向があります。

病人は相当な高率で複数のサプリを使用していますが、ほとんど主治医には申しません。サプリは処方薬と微妙な相互作用を示し、治療に差し支えるものがあるので、主治医は原則として処方薬以外を禁止します。しかし患者やその家族は内密に使い、時には感情的な問題も生じるので、大抵の医師は無視します。多少とも効用を厚労省が公認している製品(トクホやビタミン剤)のような栄養機能食品を積極的に医療に応用する方法も考えられますが、そのような医師は稀です。

3. 健康食品と医薬品との注意すべき相互関連

納豆は血栓の形成を予防するワーファリンという薬の抗血液凝固作用を弱めます。クロレラなどにも同様の作用があり、ビタミンKの含有が多いことが原因と考えられています。薬物性肝障害の第1位にウコンを含むサプリが挙げられています。ウコンを粉末にした製品を1日3g以上摂取すると肝硬変、BあるいはC型肝炎の増悪の危険があります。第2位はダイエット食品、第3位は健康茶・健康ドリンク(飲むだけでやせる)で、中には怪しいものがあります。安全だと信じていたサプリが肝障害の原因になるとは意外に思うでしょう。「過ぎたるは及ばざるが如し」で、生体になんらかの効用を示す物質の過量は大抵危険につながることを忘れてはなりません。

うつ病に特効があると人気の高いセイヨウオトギリソウ(セント・ジョーンズ・ワート)は肝臓の薬物代謝酵素を誘導し、抗エイズ薬、強心剤、気管支拡張薬、血液凝固防止薬などの効果を減弱する可能性があります。誰もが安全だと信じているビタミン剤でも、脂溶性のものは過量に注意が必要です。例えばビタミンAの過剰摂取によって筋肉痛、皮膚剥離、奇形が発生し、またビタミンDには腎障害や腎石の副作用があり、また抗酸化作用が強く、老化や動脈硬化防止の評判が高いビタミンEやコエンザイム・キウテン(CoQ10)には効果に対する疑問や、過量摂取による逆作用も報告されています。マオウ、ガラナ、薬用人参、イチョウ葉エキス、クロレラ、メラトニン、亜鉛、プロポリスその他多数のサプリにも肝障害の誘発やアレルギー反応などの副作用が指摘されています。健康食品類だから安全であると言う保障はありません。

4. 医薬品が混入された危ないサプリ

最近では健康ブームに便乗し、怪しい薬品もどきが横行し、健康を害し、高額な支払いを余儀なくされる被害が増加し、厚労省はしばしば警告を出さざるをえませんでした。病人の弱みにつけこみ、ぼろもうけをすることほど醜いものはありません。確かに今にも難病が治るかのようなインチキ広告が毎日の新聞や雑誌にあふれています。とくに中国やアメリカからの個人輸入品には安全性が疑わしいものがあります。10年以上も前から表に示すように、サプリの中に医薬品が含まれている例が多数摘発されています。使用者は間違いなく効果を実感し、さ

らに精出して飲み続けるでしょう。過量の医薬品類が知らぬまに摂取される危険の大きさにぞっとします。サプリメントの名のもとに危険な製品が堂々と販売され、放置すれば危険性が増加の一途を辿ります。とにかく自分の健康は自分で責任を持つ、冷静な判断ができる賢い消費者になってほしいものです。

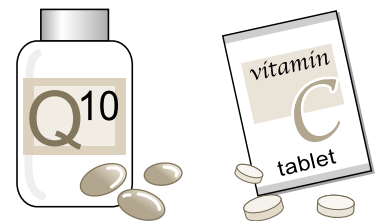


表. 健康食品(?)から検出された医薬品(薬事法違反例)

目的	検出された医薬品成分	作用	副作用
ダイエットに	甲状腺ホルモン	新陳代謝促進	頻脈、動悸、ふるえ
	利尿剤(フロセミド、ヒドロクロロチアジン)	尿量増加 食欲抑制	肝機能不全 低カリウム血症
	下剤(ピサコジル、センノシド、フェノールフタレイン)	消化吸収不全	悪心・嘔吐、腹痛、 下痢、流産
	中枢興奮剤(エフェドリン、N-ニトロソフェンフルラン、ジメチールシブトラミン、マジンドール)	満腹中枢の刺激－ 食欲低下	高血圧、頭痛、便秘、 頻脈、脳卒中
糖尿病に	グリベンクラミド	血糖低下	低血糖発作 肝機能不全
リュウマチ 神経痛 関節痛に	副腎皮質ステロイド(デキサメサゾン) 非ステロイド性抗炎症剤(インドメタシン、アミノピリン)	抗炎症性	感染症、糖尿病、興奮 胃潰瘍、肝機能異常、 発ガン性
強壮、強精、 性欲減退、 回春	勃起不全治療薬(シルデナフィル、ヒドロキシホモシルデナフィル、ホモシルデナフィル、ダダラフィル、以上バイアグラの類)	陰莖勃起	狭心症治療薬との併用 －低血圧－急死、頭痛