

院外茶話

vol.76 平成23年9月1日

薬にもサプリメントにも
副作用はつきもの
薬には確かな効果があるけれど
サプリメントはどうか

サプリメント

不老長寿は長年の夢だったけど、80歳が普通のことになった今日、誰もが長寿の苦しみを知った。

「朝から晩まで腰が痛い。」

「お迎えが来てくれない。」

たまに「人生のロスタイム」なんて、洒落たことを言う年寄りもいるけれど、大概是愚痴が口をついてでる。

生きている限り元気でいたい。吉永小百合や郷ひろみのように、あんなに若くは見えなくてもいいから、自立した生活を送りたい。でも、長生きをすると、それが難しい。

戦後、社会は豊かになって、日本は驚異的な勢いで長寿国となった。その長寿を示す確かな数字が平均寿命で、保険会社や社会保険庁はこの数字をもとに、保険料や年金の金額を割り出すこととなる。

それにしても、生命保険の会社は平均値一つで、うまくやっているのに、年金はどうしてズタズタになったのだろうか。

自分が何歳まで生きるか、わかっていれば生涯の計画もたてられる。しかし、平均寿命はあくまで平均であって、1億人の国民がいれば、1億通りの寿命がある。

その一人一人の寿命を決める要素は三つある。それは遺伝的な要因と、生後に曝らされる環境要因、そして偶然の三つである。

わかりやすく言えば、キャンディーズのスーちゃんのように、癌で早死にをする人は多分遺伝的な要因である。水俣病で亡くなったり、たばこを吸って肺癌になるのは環境要因。たまたま食べたユッケの食中毒や、交通事故で死ぬ

のが偶然である。

いずれにしても寿命は、自分の意思では決められない。長生きをしたいと思ってもままならないし、死にたいと思って死ぬるものでもない。

ピンピンコロリは夢だけど、この死に方は奇跡に近い。長寿であろうとなかろうと、死ぬ前には大概、病苦が待っているのだから。



勝手な想像だけど、人は本当に長生きをしたいのではなくて、この病苦の期間が恐ろしいのではないかと。それを避けるためには、二つの選択肢がある。

一つは病気にならないこと。

もう一つは早く死ぬこと。

普通の人は病気にならず、健康でいるための努力をする。そのためにできることは、生活環境の改善で、遺伝や偶然の要素に入り込む余地はない。

その環境の改善とはどういうことか。規則正しい生活と適度な運動、それに節制。油こいものと塩分を避けて、怪しげな場所には近寄らない。たばこは吸わず、酒は控えめ、早寝早起き。オー、つまらない！

背油がたっぷり入った、しょっぱいラーメンや焼き肉のカルビは、もう食べられない。

こんな誘惑に負けながら、それでも健康でいたいと言うのは、虫のよすぎる話だけれど、そこで登場するのがサプリメント。最近は何い

たこともないサプリメントが次々に現れて、その流行に追い打ちをかけたのが、1996年に行われた規制緩和。



そもそも、そのサプリメントとは何か。それはもちろん医薬品ではない。食品である。薬のような形をしているものもあるが、法律上はあくまで「食品」なのである。

そして、この食品には三種類がある。

「特定保健用食品」

「保健機能食品」

「一般食品」



「特定保健用食品」
にはこのマーク
がついています

「特定保健用食品」とは、科学的に効果を検証した上で認定されたもの。いわゆる「トクホ」である。

ヤクルトのジョア、ソファールなどがそれ。虫歯の原因になりにくいと言う、キシリトールも「トクホ」の一つ。

「保健機能食品」とは12種類のビタミンと5種類のミネラルが含まれているもので、これは販売にあたって、厚生労働省に届けなくてもよい。

問題は、これ以外のサプリメントで、「一般食品」に分類されるものである。癌が治るとか、虚偽の宣伝をすると、薬事法の違反となる。先日も「背が伸びる」というサプリメントを販売した人が逮捕をされた。こんな嘘は誰が見てもわかると思うのだけど。

こうした効能をうたうからには、科学的な根拠が必要で、これを今流行りの言葉で、エビデンスという。

エビデンスがない場合、公に効能をうたっ

てはならない。うたってはならないけれど、効きそうな雰囲気を与えたい。

そして連想ゲームのようなコマーシャルが、できあがる。

「グルグルグルグルグルコサミン」

これしか言わない。何のことかと思うけれど、映像を見ればみんな膝をグルグルまわしているの、多分膝にいいものではないかと思う。

健康増進のためにDHEだか何だか。なぜ健康によいかわからないけど、その気にさせるテクニックは、学ぶところがある。

「94%の人が抵抗力を実感した。」

「9割の人が美容への手ごたえを感じた。」

「あっ違う、と思った。」

どれも「感じた」、「思った」だけで、エビデンスはない。そして、コマーシャルの続きを読むと、「副作用は報告されていない」とある。

ここで勘違いをしていけないことは、「副作用がない」と「副作用が報告されていない」ことは、全く別のことなのである。

このたぐいのサプリメントは、原材料の他に、いろいろなものを混ぜ込んであるので、何が副作用の原因かわからない。

医師会が行った副作用調査の結果を見れば、おびただしい障害がある。ただし、あくまで「サプリメントの原材料と健康被害との因果関係は不明」と、ことわった上でのことであるが。

発疹、発赤、掻痒、鼻炎

胃痛、吐き気、食道炎、下痢

肝機能障害

20歳の女性がメリロート、ブルーベリーエキスを飲んだ後、ひどい急性肝炎を起こして救急で入院をした事例があった。他にこれといった原因もなかったの、誰が見てもサプリメントが原因と考える。でも、この何とかエキスは、20種もの成分を配合しているので、その中の何が原因か、特定できないので報告も難しい。

それでも幸いに病状は改善をして、無事退院をしたのですが、この女性は翌月、再びこれを飲んで再び救急入院。こうなると、もう自己責任としかいいようがない。

医師会が調査をしたサプリメントはアガリスク、レシチン(大豆由来)、ビタミンC、コエンザイムQ10、カラギーナン、ミツバチ花粉、他多数。

何がどう効くかわからないけど、私は気が向くとビタミンCを飲むことがある。