



あくら通信



岡山市では3月30日に**開花**が宣言された**桜も見頃**を迎え、日差しが心地よい日が増えてきました。一方で、年始の能登半島地震以降、**マグニチュード5以上の地震**が択捉島南東沖・岩手県沿岸北部・福島県沖・茨城県南部・千葉県東方沖・千葉県南部・愛媛県南予・奄美大島近海・台湾と、数多く発生していることもあり、1月15日よりご好評をいただいています**特別企画「防災関連書籍展」**は会期を5月末迄**延長**して開催しています。新たに「特別報道写真集2024.1.1能登半島地震(中日新聞社)」と、国会でも取り上げられ話題の「南海トラフ地震の真実(小沢慧一書)」を**追加**しました。お気軽にご活用ください。

知っているようで実は知らない **健康食品** について

今月は、**安全**はもとより**効果を期待**して使用するも大きな**健康被害**をもたらし注目が集まっている健康食品について特集します。今回の**紅麹成分を含む健康食品**を摂取していた方の健康被害は 4月2日時点、販売会社の報告によると、体調の異変等により延988人が医療機関を受診、延177人が入院、5人が死亡。3月29日に厚労省と消費者庁が設置した**コールセンター03-3595-2760(9-21時・土日祝日も受付)**にも5日間で2611件の相談が寄せられています。疑わしい成分として**フベルル酸**があげられていますが、通常の工程で混入される物質ではなく、原因が**確定した訳ではありません**。また、**着色料**として紅麹が使用されている紅ショウガまでを危険視する必要は無く、紅麹そのものではなく**今回の製品のみ**注意を払う判断で今のところ良いようです。日本腎臓学会によるアンケート調査中間報告によると、患者さんは30~70代、**内40~69歳が9割**、約4割が服用開始から1年以上だが短期間の人にも発症あり、受診は**1月以降に8割**が集中、半数に食欲低下・倦怠感・尿の異常を訴え、約4分の3の患者が製品の**摂取中止**により症状が改善、4分の1がステロイド治療等を要しています。なお、**体調が良くなる課程で一時的に体調が悪くなるような症状(好転反応)**は**健康食品ではおこりません**(消費者庁)。カプセルや錠剤など見た目は医薬品とそっくりでも**分類上も単に食品**であり、気になる症状があれば**受診**をお勧めします。

【食品】 口に入れる物として「食品」と医薬品に分類、食品は一般食品と「健康食品」に分類
【健康食品】 健康の維持や増進をうたった食品全般の総称で 保健機能食品とその他健康食品に分類
【保健機能食品】 国の制度に基づき 保健機能 (健康の維持・増進に役立つ効果等)を表示できるもの 「特定保健用食品」(トクホマーク)：国が 人での安全性と効果を審査 し消費者庁長官が表示を許可 「栄養機能食品」人での安全性と効果の 科学的根拠が明らか なビタミン・ミネラル等の栄養素の 含有量が国が定めた基準を満たす ことでその栄養機能が表示できるもの 「機能性表示食品」 事業者の責任 で一定の科学的根拠に基づいた機能性を評価し表示したもの
【その他健康食品】 国の関与は無く 保健機能食品のような機能性等を表示できないもの ・サプリメント ・栄養補助食品 ・健康補助食品 ・自然食品 など



因みに今回問題の健康食品は機能性表示食品に分類されています。**高価な物や、他の人に効いた物が自身に適するとは限らず、複数の摂取が効果を高めるとは限りません**。綺麗な言葉は心地よく、安心するから要注意。安易に**うたい文句に流される**ことなく、ご自身で健康食品について調べたいときはWEBで「**健康食品の安全性有用性情報**」で検索し、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所が運営するページを参照ください。なお、医師から処方されたお薬を服用している**治療中の疾患をお持ちの方は**、気になる健康食品との併用可否を**医師**に予めご相談ください。また、医療機関では医薬品に加え、厚労省が認めた有効成分が配合され、予防や衛生を目的とした**医薬部外品**の取り扱いや紹介も可能です。健康維持は、**栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休息が大原則**。あくまで補助的な活用ができるようご不明な点はお気軽にご相談ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	● / ●



- 内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺専門外来**を、水・木曜午前に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病専門外来**を行っています。アレルギー・健康診断・予防接種もお気軽にご相談ください。
- 公式Web(初診Web予約)：<https://yawaragi.life/>