

# 薬の新常識 15カ条

## 間違った知識で服用していませんか？

薬や健康食品は誰でも手軽に購入できる時代になった。同時に医学的に何の根拠もないものが、あたかも効果があるかのように宣伝、販売されている。では、間違った情報に踊らされないために、我々はどうすればよいのか…。

写真は本文と関係ありません

### 効果が変わるジェネリックも

レストランを探すときには「食べログ」を、パソコンを購入するときには「価格ドットコム」というように、その分野に特化した情報サイトを参考にする人は多い。レストランであれば料金や店の雰囲気、サービス、また、パソコンだったらお目当ての商品の最安値や相場などを知ることができる。このように、我々は何物を選択するとき、何らかの情報を判断の材料に役立てている。これは健康や医療においても同じことが言える。ただ、健康や医療の場合は、間違った情報を鵜呑みにすれば健康を損ない、時に生命の危険すら伴うことがあるから怖い。

切れた後に出るのがジェネリック医薬品である。新薬には多額の開発費が含まれているため高額だが、ジェネリック医薬品はこの開発費が抑えられるため、新薬に比べ安価となる。高齢化を受けて日本の医療費は高騰し、厚生労働省は国民皆保険制度を維持するために、医療費の削減に躍起になっている。ジェネリック医薬品が普及した背景にはこのような事情があるのだ。薬局では、「効果が同じで安い」と説明を受けることが多く、当然、ジェネリック医薬品を選ぶ患者が増えている。しかし、ジェネリック医薬品にも注意点がある。「薬剤師は、新薬とジェネリック医薬品は同じ成分・効果で、新薬に比べて安いと説明をすることが多いです。しかし、新薬とジェネリック医薬品は完全に同じではありません。成分は同じですが、製法の特許が残っている場合があるので、製法まで同じとは限らない

レストランを探すときに「食べログ」を、パソコンを購入するときには「価格ドットコム」というように、その分野に特化した情報サイトを参考にする人は多い。レストランであれば料金や店の雰囲気、サービス、また、パソコンだったらお目当ての商品の最安値や相場などを知ることができる。このように、我々は何物を選択するとき、何らかの情報を判断の材料に役立てている。これは健康や医療においても同じことが言える。ただ、健康や医療の場合は、間違った情報を鵜呑みにすれば健康を損ない、時に生命の危険すら伴うことがあるから怖い。

ジェネリック医薬品は、成分が同じでも、製法の違いで効果が異なる場合もある。ジェネリック医薬品は、成分が同じでも、製法の違いで効果が異なる場合もある。ジェネリック医薬品は、成分が同じでも、製法の違いで効果が異なる場合もある。ジェネリック医薬品は、成分が同じでも、製法の違いで効果が異なる場合もある。

### 風邪薬で風邪は治らない

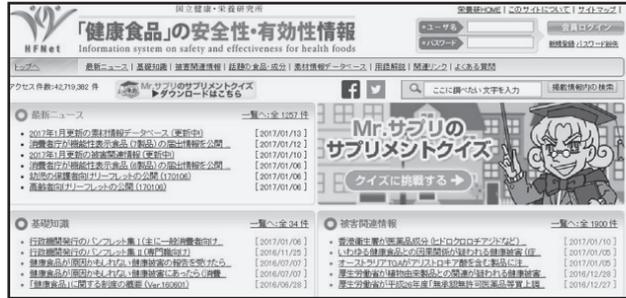
病院以外にも、薬局・ドラッグストアで買える薬（一般医薬品）についても見てみよう。身近な薬の一つとして、風邪薬（総合感冒薬）がある。毎冬、各製薬会社が頻りにテレビCMを放映しており、家庭の薬箱にこれらの風邪薬を常備している読者も多いのではないだろうか。しかし、これらの風邪薬では風邪を治すことはできない。「風邪は、ウイルス感染によるものがほとんどです。風邪をひくと、熱、鼻水や咳などの症状が出ます。これらは体がウイルスを攻撃し、体の外に追い出そうとする免疫反応です。風邪薬

は、このような症状を緩和するためのもので、風邪を治すためのものではありません（同薬剤師）やはり風邪を治すには、病院に行って医師の診察を受け、薬を処方してもらったほうがいいのだろうか。医師や薬剤師などが多数在籍し、メディカル・サイエンス分野の編集に特化する『メディカルライターズ ネット』のあるライターは、こう指摘する。「病院では、抗生物質を処方されることがありますが、抗生物質もウイルスには効果がありません。風邪をこじらせた場合に肺炎を起すことがあります。抗生物

は、このような症状を緩和するためのもので、風邪を治すためのものではありません（同薬剤師）やはり風邪を治すには、病院に行って医師の診察を受け、薬を処方してもらったほうがいいのだろうか。医師や薬剤師などが多数在籍し、メディカル・サイエンス分野の編集に特化する『メディカルライターズ ネット』のあるライターは、こう指摘する。「病院では、抗生物質を処方されることがありますが、抗生物質もウイルスには効果がありません。風邪をこじらせた場合に肺炎を起すことがあります。抗生物

質は、この肺炎予防のために処方されることが多いようです」たとえ医師であっても、症状の緩和だったり、悪化を見越しての予防にとどまり、風邪を直接治すことはできないのだ。風邪を引いたときは、混雑する病院に無理に行き、受診する必要はない。体調不良で受診してもかえって疲れるだけで、他の患者にも風邪を感染させてしまう恐れもある。栄養を取り、安静にしておくことが最もよい治療法だということだ。薬局・ドラッグストアには、薬のほかに健康食品を豊富に扱っている。錠剤やカプセル、粉末状のものなど、見た目には医薬品と変わらないものも多い。何が違うのだろうか。医薬品と健康食品の違いを一言で言えば、科学的な裏付けの有無とその強さだ。医薬品の場合、人間を対象とした厳格な臨床試験において効果と安全性が認められる必要がある。そのデー

週刊実話



「健康食品」の安全性・有効性情報」のウェブサイト https://hfnet.nih.go.jp/

定保健用食品として販売するためには、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について国の許可を受ける必要が

あります」と示している。トクホは、医薬品ほど厳格ではないが、人間における有効性や安全性を確認される必要がある。このデータをもとに消費者庁で認可される。果たして、問題はないのだろうか。認可が医療や保健の専門である厚労省ではなく、消費者庁であることにも疑問が残る。高橋久仁子・群馬大学名誉教授は、著書『健康食品』(ウソ・ホント) (ブルーバックス)の中で、認可の根拠となった論文の科学的妥当性を検証している。例えば、メッツコーラ(キリン)に含まれる難消化性デキストリンが脂肪の吸収をどれほど抑えるかという実験を行った。そこでは実験参加

者10人に、日本人の1日の平均的な摂取量である脂肪55gを食事で摂ってもらい、排泄された糞便を集め、その中の脂質量を測定した。難消化性デキストリン15gを摂取した群では1・44g、非摂取群では0・77gというわずかな差の結果だった。実際の商品に含まれる難消化性デキストリンは5gほどとどまり、実験の3分の1の量であることから、実用的な意味に疑問があるとしている。

15年6月に登場したのが機能性表示食品だ。トクホは、人間を対象とした試験が必要であるため、製品化にはコストや技術的に中小企業にとって敷居が高かった。一方、機能性表示食品は、トクホのような人間を対象とした試験は必須ではない。しかし、機能性を表示する成分について、文献的な調査を行い、消費者庁に「届け出」をする必要がある。ポイントには、消費者庁の認可ではなく届け出であるという点だ。トクホに比べ、かなり簡単に機能性表示食品を謳える。このような簡易な制度になった背景には、機能性表示食品制度の意図が産業の活性化を目的にしているからだ。

健康食品は、あくまで「食品」であって医薬品ではない。医薬品のように効果を宣伝できない。しかし、販売業者は、あえて行間を読ませる手法のCMを流し、過大な効果を消費者に植え



「トクホ」の商品も多く見受けられるようになった

週刊実話

知らないと損する薬の新常識15カ条

Table with 15 rows (Q1-Q15) and 2 columns. Q1: 海外の薬をインターネットで購入しても大丈夫か? Q2: 食品添加物は危険か? Q3: 「食間」服用とは、いつ服用すればいいか? Q4: 薬を水以外で服用してもよいか? Q5: 飲み忘れた薬を2回分まとめて服用してもよいか? Q6: 症状が治れば、薬を中止してよいか? Q7: 薬局・ドラッグストアで買える薬と処方箋医薬品はどう違うのか? Q8: スイッチOTC医薬品とは何か? Q9: 漢方薬は安全か? Q10: ビタミンは摂り過ぎても大丈夫か? Q11: 温感湿布と冷感湿布はどのように使い分けるのか? Q12: 2種類の目薬を処方された場合のさし方は? Q13: インフルエンザの予防接種をするべきか? Q14: 妊娠中に服薬してもよいか? Q15: 授乳中に服薬してもよいか?

メディカルライターズネット提供

「健康食品」の安全性・有効性情報」で確認できる。例えばスピリリナを検索してみると、ちなみに、スピリリナとは藻の一種で、薬局などでは錠剤にした健康食品が多く売られている。しかし、同サイトではスピリリナの有効性に関する明確な記載はなかった。一方、安全性については、肝障害を引き起こした例、フェニルケトン尿症を悪化させた例などがある。特定保健用食品(トクホ)は、テレビCMなどでもよく見掛ける。「体脂肪が気になる方」「ヘルシア緑茶(花王)や「脂肪の吸収を抑える」メッツコーラ(キリン)を試したことのある読者も多いのではないだろうか。一体、トクホとは何だろうか。消費者庁のウェブサイトには「からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えたりするのに役立つ、などの特定の保健の用途に資する旨を表示するもの」とある。さらに、「特定保健用食品(条件付き特定保健用食品を含む)は、食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品です。特

次号『週刊実話』(3月22日号)は2月16日(木)の発売です

タを根拠とし、医薬品医療機器総合機構(PMDA)で審査され、通過したものが厚生労働省で承認される。しかし、健康食品ではこ

のようなプロセスは存在しない。例えば、健康食品として、膝によいとされるグルコサミンやコンドロイチン、目

によいとされるブルーベリーやアントシアニン、黒酢、青汁、スーパーフードとして一時もてはやされたスピリリナなどがある。これら

科学的な根拠はないか、もしくははつきりと分かっていないものだ。これらの科学的な根拠は、国立健康・栄養研究所が運営するウ