



VOL. 76  
09年  
08月

今月の  
特集

サプリとトクホについて

## サプリや健康食品に頼り過ぎないで！

「健康食品」の名前につられて、有効性や安全性が判らないままに色々な栄養補助食品などを購入していませんか？ 自己判断で医薬品の代用として利用しても、高価なわりにあまり効果がなかったり、思わぬトラブルになることもあります。ご自分に合ったものを見極められたらと考え、今回はサプリメントやトクホについて取り上げてみました。(今回は療養指導士の石引が担当しました。)

### サプリメント (略称「サプリ」) とは？

不足しがちなビタミンなどの栄養補給を補助することや、ハーブなどの成分による薬効の発揮が目的である食品を指しています。ビタミン・ミネラル、アミノ酸・必須脂肪酸・生薬・酵素・ダイエット食品など色々な種類があります。



### 「特定保健用食品」 (通称「トクホ」) とは？ 医薬品との違い

トクホは平成3年にできた制度で、個々の製品ごとに厚生労働省から許可を受けており、保健の効果 (許可表示内容) を表示することのできる食品です。特定の保健効果がある程度科学的に証明されているということです。ただし、「これらの食品は健康が気になる人」が予防的に摂取する食品で「医薬品とは違うので病気の治療のために使用するものではないことに注意すべき」とされています。わかりにくい表現ですが、疾患に明らかにかかっていると考えられる場合にはトクホではなく医薬品を用いるべきと考えてください。病気の治療薬である「保険医薬品」は承認されるために、非常に厳しい効能・副作用などに関する審査がありますが、保険医薬品として承認されると約3割の負担自己担で比較的安価に購入できます。

トクホの効果を過信して、医薬品の代用品として利用して本来の医療を受けずに疾患を進行させてしまう事態も危惧されます。医師による治療を受けている方で、「トクホ」を使ってみたい場合には、主治医に相談なさることをお勧めします。

### 糖尿病とサプリ

糖尿病の場合にはビタミンB1,C, E, の補給は理論的にも勧められますが、現在では保険ではなかなか認められません。これらをサプリで補充することは意味があると思います。また糖質の吸収を抑制する製品もありますが、糖尿病患者さんでどの程度の効果があるのかは明らかではありません。そのような効能を有する費用対効果の優れた保険薬があります。

### 新型インフルエンザと肺炎球菌ワクチン

新型インフルエンザは茨城県でも既に報告例が100例を超えました。南半球ではかなりの流行になっています。HbA1cが高値でなければ余り大きな問題はないと思いますが、重症になり死亡する例の死因に肺炎が多いとされています。糖尿病などの慢性疾患を持っていると重症化しやすいとされていますので、70歳以上の方はこの際に肺炎球菌のワクチン (5年間有効とされますが、日本では生涯で1回しか注射できません。また保険がきかず7500円かかります) の予防接種をお勧めします。(詳しくはスタッフに相談ください) また秋以降の万一の流行に備えて今のうちにマスクなどを揃えておかれるほうが良いと思います。

### 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが  
8/12 (水) ~ 8/17 (月)  
は  
都合により休診  
とさせていただきます

8月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

夏本番ですね。