



今月の先生

岐阜市民病院
澤 祥幸氏

呼吸器科・腫瘍内科部長

昭和59年岐阜大学医学部卒。大阪府立羽曳野病院（現呼吸器アレルギーセンター）を経て岐阜市民病院呼吸器科部長。専門は肺がんの集学的治療。日本初のがん薬物療法専門医。

働くあなたのクリニック



どこが違う？

薬と健康食品

近年の健康ブームで健康や生活習慣に対する関心が高まり、健康保健食品やサプリメントに多額の費用をかける方も増えています。でも、健康食品で本当に病気がよくなるのか、疑問の方も多いでしょう。今回は、薬と健康食品の違いについてお聞きしました。

「特保」と健康食品とサプリメントの違いは何ですか。

「特保」は、特定保健用食品とよばれ、医薬品ほどの効能がない食品機能を国が保障したもので国の認可が必要です。他に栄養機能食品といって、生活に不足しがちな栄養成分の補給を目的としたものがあり、この2つを併せて保健機能食品と呼び、法律で規制されています。

サプリメントは、アメリカ食品医薬品局が薬品、食品以外に分類しているもので、日本ではビタミンや動植物の抽出物を薬のようにカプセルや錠剤に加工し食品として販売しているものです。従ってサプリメントには効能のないものもありますのでご注意ください。

「特保」は誰にでも同じように効能があるのですか？

人は、それぞれ外見が異なるように、体も、健康状態も異なります。医薬品ほど薬効がないため、副作用は少ないと考えられがちですが、過度の摂取は却って健康を損ないます。また、何にでも効くのではなく、薬と同様に表示された効能しかありませんのでご注意ください。また、表示された効能も百パーセント効くのではなく、「効くこともある」程度としてみてください。

一方、医師に処方された医薬品は、処方された本人のみに効能があり、別の人には適切な薬とならない場合があります。医師に処方された自分の薬を他人に飲ませると医師法・薬事法に違反します。ご注意ください。



健康食品で本当に病気を治せるのでしょうか？

病気を治すためには、医薬品がありません。医薬品は、国の厳しい審査で効能と安全性が確認されたもののみが製造・販売を許可され、薬局・薬店でしか購入できません。中でも、強い薬理作用があり、必然的に副作用も伴うものは、服用する個々人について薬として役に立つのか判断する必要があり、医師しか処方できないよう制限されています。

最近の一部の抗がん剤や新薬では、その領域の資格（がん専門医）でないと処方できないものも増えています。健康食品はあくまで、普段から健康に気遣いバランスのとれた食生活を送るよう、補助する役割であり、病気を治すほどの効果はありません。



サプリメントはがんにも効くのですか？

サプリメントが、がんにも効果があるかどうかは、主に米国で検証がなされ、がん患者に勧められるかどうかの分類がなされています。その結果、従来がんにも効果があるとされたサプリメントは残念ながら効果が証明されず、中には健康被害が確認されたものもあります。唯一、サプリメントに頼らずバランスのとれた食生活を送ること、禁煙することが明らかにがんにも効果があることが示されました。

詳細は、がん情報サービスのホームページをご覧ください (<http://ganjoho.ncc.go.jp/public/index.html>)。一般向けのサイトで、がんにつきあう生活とがんVがんと食事について、とあくセスしていただく米国対がん協会の報告書を閲覧することができます。