

指標

健康食品・サプリメント (栄養補助食品)

副会長

深澤 雅則

はじめに

日常診療において、患者さんから健康食品・サプリメントについての質問が毎日のようにあると思うが、皆様はどうであろうか。確かに効果のありそうな物もあるが、飲んでも効果が期待できない物の方がはるかに多く出回っているように思われる。そればかりか、有害事象を生じる物もあり、十分注意をしなければならない。

それにしても、健康食品に関しては連日のようにテレビの通販番組、新聞、雑誌などで宣伝され、インターネットでは莫大な数の商品が販売されている。さらにコンビニ、ドラッグストア、薬局にもたくさんの商品が並んでいる。国民の40%以上が何らかのサプリメントを用いているという調査もあり、健康志向が強いのか、健康食品、サプリメントの摂取量が米国、中国に次いで3番目に多い状態である。

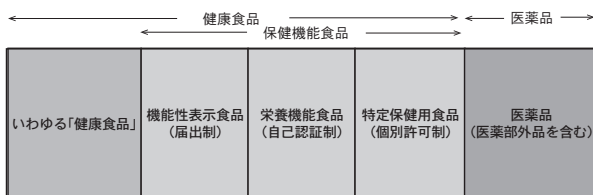
このように多くの国民が摂取している健康食品であるが、健康被害もまたかなり報告されてきており、医療を行う者としては、知らなかったでは済まない状況となってきている。

1. 健康食品の分類 (図表 1)

医薬品を除いた健康食品のすべてが法律で定義されているわけではなく、保健機能食品と書かれた部分が制度でカバーされた範囲である。

1) 特定保健用食品 (トクホ)

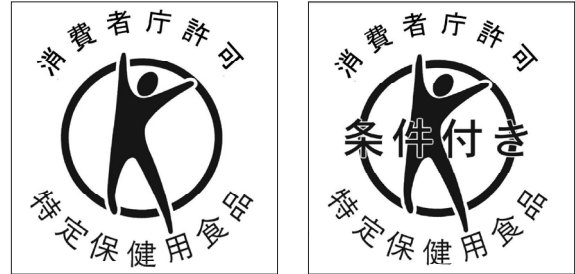
図表 1) 厚生労働省による「健康食品」定義チャート



トクホの通称で呼ばれ、1991年9月から施行された制度で、所管は消費者庁商品表示課である。製品の有効性、安全性の審査があり、科学的根拠

に基づいて健康の維持、増進に役立つことが認められた場合に国からの許可マークが付与される(図表 2)。保健機能食品の中では基準が最も厳しく、審査にかかる費用と期間も長く、大企業でないとい申請しづらい。

図表 2)



2) 栄養機能食品

2001年4月に制度化された。国の規格基準に適合すれば許可申請や届出等は不要で、許可マークはない。栄養成分(ビタミン・ミネラル)の補給のための食品である。

ビタミン12種。A、D、E、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、葉酸、B₁₂、ビオチン、パントテン酸、C。

ミネラル5種。鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅。

3) 機能性表示食品

2015年4月から施行された新しい制度である。事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要事項を消費者庁に販売日の60日前までに届け出ればよく、トクホのように国の審査はない。事業者が正しくルールに基づき検証と表示を行っていることを前提にしているため、トクホの簡易版のような制度と考えられる。対象はアルコール類など、一部を除いた加工食品、生鮮食品など、ほぼすべての食品が該当する。この制度により、いわゆる健康食品と呼んでいるグレーゾーンの解消が期待されている。

2. 健康食品・サプリメントの市場規模

わが国の健康食品・サプリメントの市場規模推定は(株)インテージが行っていて、2015年度には1兆5,785億円と推定している。薬局で自由に買える大衆薬は2013年度で7,930億円(矢野経済研究所推定)であるから、健康食品・サプリメントは大衆薬の2倍の市場規模である(図表 3)。国民の健康志向と、テレビを含めたマスメディアの宣伝効果も相まって、今後さらに2兆円ほど拡大するとの予測もある。参考として、2014年の健康食品企業の売上高ランキングを示すと、上位のセサミンやミキブレンは知られているところであるが、このほかにも知名度の高いものとして、えがお「えがおの黒酢」、わかさ生活「ブルーベリーアイ」、エバーライフ「皇潤」、世田谷自然商品「グルコサミン+コンドロイチン」などがある(図表 4)。消費者の健康食品を

図表3) 日本の健康食品・サプリメントの推定市場規模

年度	市場規模	前年比
2015	1兆5,785億円	2.9%
2014	1兆5,395億円	0.5%
2013	1兆5,325億円	3.7%
2012	1兆4,746億円	3.1%

図表4) 健康食品企業 売上高トップ10

企業名	主チャネル	売上高(億円)	主な健康食品ブランド
サントリーウェルネス	通販	635	セサミンEX、DHA&EPA+セサミンEX、グルドロイチン
三基商事	MLM	536	ミキブルーン
ディーエイチシー	通販・店頭	526	フォースコリー、プロテインダイエット
日本アムウェイ	MLM	419	ニュートリライト
ファンケル	通販・店頭	335	カロリミット
フォーデイズ	MLM	324	ナチュラルDNコラーゲン
やずや	通販	220	熟成やずやの香醋、養生青汁
ナチュラルリーブラス	MLM	203	スーパーテイン
ニュースキンジャパン	MLM	196	ライフバック
山田養蜂場	通販	193	ローヤルゼリーキング

「MLM」とは、Multi Level Marketingの略で、日本では「ネットワークビジネス」

摂る目的としては、上位から「美肌・肌ケア」で、成分としてはコラーゲン、プラセンタが多く、推定市場規模は1,500億円に及ぶ。次いで「健康の維持・増進」「目の健康」「関節の健康」「疲労回復」などとなっている。

3. 有害事例について

健康食品との因果関係が否定できない有害事例は、含まれている成分によりさまざまであるが、多くは皮膚症状、肝機能障害、胃腸症状が占めている。ごく一部を紹介する。

・グルコサミン、コンドロイチン硫酸

膝の痛みが取れるとして売られている。経口での副作用は少ないが、皮膚症状、肝機能障害、上腹部痛などが報告されている。

・コラーゲン

膝関節をなめらかにするというので、関節軟骨の主成分ではあるが分子量が大きく、そのまま小腸から吸収されることはなく分解され、アミノ酸として吸収され、経口では効果が確認されていない。アレルギーなどのタンパク質に過剰反応する人には要注意である。

・ヒアルロン酸

変形性関節症など、関節内に直接注射して、軟骨の再生に役立っている。肌の潤いには直接経皮注入すれば効くが、経口では分子量が大きく、体内ではオリゴ糖に分解され、関節や肌には届かない。発疹などの皮膚症状や肝機能障害が報告されている。

・ウコン

ショウガ科の多年草で、アキウコン、ムラサキウコン、ジャワウコンなどがあり、日本で言われているのはアキウコンである。黄色い色素のクルクミンという成分が入っていて、これはカレー粉に使われている。「ウコンの力」と称して二日酔いを防ぐ、肝機能を高めるとして宣伝されているが、慢性のB型、C型肝炎や肝機能障害のある人では劇症肝炎を生じ、未回復という報告がある。

・ローヤルゼリー

女王蜂をイメージして、健康で元気になるような気分で飲むようだが、掻痒、蕁麻疹、呼吸困難などの各種アレルギーを引き起こす。喘息の既往歴のある人はアナフィラキシーショックで死に至ることもあり、注意を要する。

・ビタミンC

シミ、そばかす、お肌を美しくなどと売られている。ビタミンCの副作用は、摂取量に相関し、過剰摂取により、悪心、嘔吐、食道炎、腹痛などが報告されている。

・黒酢

皮膚症状、口内炎、胃痛、下痢、下血などの報告がある。

まだ数え切れないほどの成分、品目があるが、医薬品と似たところがあって、副作用は少ないながら起きるものと認識すべきである。

4. 健康食品に関する問題点

・健康食品と認識して摂られている食品により、体調不良を生じた割合は、摂取者の4%との調査報告がある。

・医薬品成分が含まれた健康食品が毎年見付き、副作用の危険性がある。このような例は薬事法違反である。

・健康食品と医薬品を併用することは、予期せぬ相互作用が生じる危険性がある。

・健康食品の成分そのものが医薬品のように安全性が確認されているわけではなく、重篤な有害事象が生じることも少なくない。

・天然素材であっても、個々にアレルギーや肝機能障害などが生じている。

・医薬品と異なり、健康食品は品質が統一されていなかったり、成分が安全域を超えるぐらい過量に入っていたりする物があるが、逆に主成分がまったく入っていなかった物も見られた。

・製造過程で有害物質が混入している物もある。

・消費者側も、健康食品だからいくら摂取しても安全で副作用がないと過信し、過剰摂取による副作用が生じている。

・医師も含め、医療従事者の健康食品に関しての成分や有害性に関する情報・知識が不足している。

・通院患者、入院患者が健康食品を摂取しているかどうか、把握していないことも問題である。

5. 国・日本医師会の取り組み

国は内閣府の食品安全委員会において、食品の安全性を確保するため、科学的見地から食品に含まれる可能性のあるさまざまな物質や微生物等の危険要因を摂取することが、人の健康に与える影響についてのリスク評価（食品健康影響評価）を行っている。

健康食品の安全性に関しては、食品でも安全とは限らない。食品も過剰に摂れば健康被害のリスクがある。食品の長期摂取の安全性は確保されていないと報告している。

日本医師会では、2016年より健康食品安全対策委員会を立ち上げて、食品問題に焦点を絞って審議している。それまでは国民生活安全対策委員会としていたものを名称変更した。

健康食品安全対策として、健康食品安全情報システム事業で日医会員に情報収集の協力依頼をしている。

る。また、国民・患者向けポスターの配布、医師には診療に役立つ情報の提供をしている（図表5）。

まとめ

何年も前から健康食品・サプリメントブームである。国民の40%以上が何らかのサプリメントを用いている時代において、医療側がその効能、効果、有害事象に関して無関心である。日常生活でバランスの良い食事をしているだけで健康は保てるはずだが、国民の健康志向があまりにも強く、健康食品・サプリメント市場は拡大し続けている。有害事象も含め書籍は数多く出ているが、この度、日本医師会、日本薬剤師会、日本歯科医師会の共著として『健康食品・サプリメント [成分] のすべて2017』が出版されているので、より詳しく知りたい方は参考にさせていただきたい。

図表5)

「健康食品安全情報システム」事業 情報の発信

- ① 健康食品にもリスクがあることを認識
- ② かかりつけ医を持ってもらい、健康食品を摂取していて何らかの不調を感じたら相談、受診
- ③ 医師に、健康食品を摂取していることをきちんと告げる



健康食品やサプリメントを
摂りすぎていませんか？

1日3食、バランスのよい食事が大切です。

● 「健康食品」やサプリメントは、摂り過ぎや、服用している医薬品との間で、思わぬ健康被害が発生することもあります。
● 体に不調を感じたら、すぐに、かかりつけの医師にご相談を！
● 医師に、「健康食品」やサプリメントを摂っていることを伝えましょう！

日本医師会では、全国の会員医師の協力の下、「健康食品安全情報システム」事業を実施しています。

<http://www.med.or.jp/people/info/knkshoku/>

日本医師会

日本医師会ホームページ
でも、同様のよびかけ

<http://www.med.or.jp/people/info/knkshoku/>

<http://www.med.or.jp/people/info/knkshoku/>

