

医療を考える会

NPO 法人医療を考える会発行 平成 20 年 10 月 31 日 No.8

住所 渋谷区代々木 2-24-7 代々木グリーンハイム 210 号

TEL 03-3375-6151 / FAX 03-3299-5275

メールアドレス iryu-kangaeru@waltz.ocn.ne.jp



《講演会 東洋医療を活かした健康作り 第6回》

健康食品も問題あり

平成 20 年 6 月 29 日に池袋の豊島区民センターにおいて、薬剤師の沖山敏子さんの講演会が開催されました。NPO 法人医療を考える会「東洋医療を活かした健康作り」のための集い第 6 回の集まりでした。

お話の中心は、健康ブームに乗り売り出されている「健康食品」についてです。トクホ、トクホと国が認定した特定保健用食品が大幅に売り上げを伸ばしているが、注意が必要と、その問題点についてお話がありました。

- ① 一時的にブームを利用するサプリメント業界の体質を見逃してはいけない。
- ② トクホトクホの相互作用、トクホと医薬品の相互作用についての指導など不十分で制度に問題がある。
- ③ トクホ許可審議の議事録、会議資料の情報公開が必要である。
- ④ 栄養の過剰摂取が問題の場合もある。摂取の仕方を明確に表示する必要がある。
- ⑤ 食経験のないものは慎重な対応が求められる。新商品安全評価を行うべきである。

特定保健用食品として、栄養補助食品の宣伝に国の認定が利用されています。食べていけば健康になるような「油」の宣伝や、飲んでいけば健康で過ごせるような「お茶」の宣伝が、テレビやインターネットで毎日大量に流されています。

テレビや雑誌の宣伝をそのままに受け入れているのは問題です。正しい知識を持ち、自分の体をよく知って、健康食品を有効に使用できるようにしましょう。買わされる消費者は止め、必要な物を選ぶ消費者になりましょう。



(講演する沖山敏子薬剤師)

参加者の声～アンケートより

<講演会について>

・以前出張した時、米国社会はサプリメント販売が自由なところ、との印象を受けました。最近、スーパーやコンビニエンスストアに入ると、差ポリ面とが前面に置かれているし、夜中の放送はこれらのCMばかり目立ちます。規制緩和を隠れ蓑に、米国の外圧の結果だと理解できました。

・大変参考になりました。普段の生活の中では、特定保健用食品や健康食品など全く理解しておらず、今回はその専門分野の内容をわかりやすくお話いただき、考えることができました。健康食品の利用の心得は納得しました。

・ウコン・ドクダミ等の天然自然の物でも害を起こす等、新しい知見が得られて良かった。パワーポインター使用など、資料がわかり易くて良かった。

・改めて日本食の素晴らしさを実感した。

・サプリメントやトクホ食品などは自分でも利用したことがある。患者さんにも、それらに頼りすぎて肝臓を壊した方がおられたので大変参考になりました。

・健康食品販売の所には、いつも長い行列ができているのをいつも目にしています。情報を鵜呑みにするのではなく、よく考えて利用するべきだと思った。

<NPO 活動について>

・今日の講演のように、身近な問題を取り上げていただけると良いと思います。

・定期的なセミナーの開催を希望します。社会問題ではてなと思う事を題材に。

・また沖山先生の講演で、薬の勉強をしたいと思います。副作用のことも知りたいので。また、食物の話も必要かと思えます。

・体験学習会での治療の勉強とは違った分野の知識を学習できて良かった。

・今回など、健康食品などの専門家によるパネルディスカッションがあれば、より正しい知識が得られると思うのですが。

・NPOの会員をもっと増やしてゆければと思う。



今後のスケジュール
総会・講演会 10月下旬

メタボリックシンドローム対策で 医療費は増大

メタボ検診が始まりました。糖尿病など慢性疾患を予防し、医療費の削減をすすめるというのが掲げられた目標です。

目標のためになにを行うのかというと健康診断です。検診により内臓肥大を探し出して指導、治療をすすめるというのです。

しかしなにを肥満とみるか、診断基準が問題だと疑問視する専門家が沢山います。メタボリックシンドロームの基準は、体脂肪や肥満、高血圧などを組み合わせるのですが、その基準の設定が科学的根拠に欠けると指摘しています。

「薬のチェックは命のチェック」24号は、この問題を徹底究明しています。すすめられるメタボリックシンドロームの診断基準は、病人といえない健康な人を病人扱いし、不必要な薬の消費を増やし、医療費を増大させる対応であることを指摘しています。

世界有数の薬消費国日本です。必要のない薬を飲む事のないように勉強しましょう。

薬のチェックは
Check-up your medicine
命のチェック
to save your life.

【特集】
**メタボリック
シンドロームのまやか**

ちょっと太めが元気で長生き
健診義務化で病人づくり、医療費増大

トピック **メバロチンで生存率が下がる!**
—MEGAスタディを検証したら

短期連載 サプリメント
コエンザイムQ10
「若々しさのためのサプリメント」は役立つか
EBM超入門
エビデンスのレベル—生か、死か、それが問題だ

No. **24**
NPOJIP

編集後記

・あいにくの天気でしたが、30名余りの方々が参加されました。講演後の質疑応答は活気にあふれ、制限時間が心配になるほどでした。このパワーを集結し、今後の活動に活かしてゆかねばと考えています。

・健康食品も、作る側の言うことを鵜呑みにしていると、大変なものを体に取り込んでしまうということがよくわかりました。皆でよく勉強してゆきましょう。あでやかな宣伝にこそ気をつけましょう。

・皆様からの原稿をお待ちしています。文字数の制限はありません。東洋医療にまつわる情報、日々雑感など何でもかまいません。事務局までメール・ファックス・郵送などでお送り下さい。お待ちしております。

