



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

令和6年4月27日(2024) 第0131号



『健康食品』

院長メモ

私はいつも外来で健康食品については患者さんには「やめときなさい」「程々にしておきなさいよ」と言い続けてきたのだが、ある日最近通院している県立中央病院の外来で、いいものを見つけた。筆者である加藤先生の許可を得たので、皆さんに読んでいただきたい。

「健康食品」

紅麹を原料とした健康食品・サプリメントによる被害が連日ニュースになっています。真相解明が待たれますし、これ以上健康被害が広がらないよう、適切な対応も必要です。しかし、意図しない成分の混入がなかったならば大丈夫だったはずというのは、問題の根本を捉えきってない感じがします。

一般に健康食品という言葉が使われますが、今回のものは機能性表示食品というものです。機能性表示食品とは、消費者庁に届け出はするが、審査はされないものとされているので、制度的にはかなり緩いものです。問題となったサプリも、見た目は医薬品のように見えますが、医薬品とは法制上はまったく異なるものとして扱われています。しかし、実際には、食品とはいえ培養したり成分を濃縮したりして製造しているので、普通の食品で摂取する量とは比べ物にならない分量を摂取しているのは見過ごせない事実でしょう。

個人的には、20年ぐらい前からアサリやシジミを食べるとお腹の調子が悪くなるのですが、そのことに気がつかない頃に、シジミ成分が70倍というインスタント味噌汁をうっかり食べて大変な状況になったことがあります。これは機能性表示食品でさえないレベルの話ですが、身体に合わない成分を、安易に大量に摂取できてしまう危険性を示すのではないかと思います。ましてや、有害な成分が混入した場合、カビの生えたお餅ぐらいなら生命の危機にはならないかもしれませんが、とてつもない量の有害成分を摂取できてしまう可能性が出てくるわけです。たまたま、今回の事件が発生するまででニュースになるような事態が生じていなかったとしても、いずれ、自然界では存在しない濃縮された成分を摂取するということで、健康被害が起きうるのではないかと思います。そもそも、自然界であり得ない大量の成分を摂取して大したことが起こらないなら、摂取する意味があるのかという問題もあります。

(裏面へ)

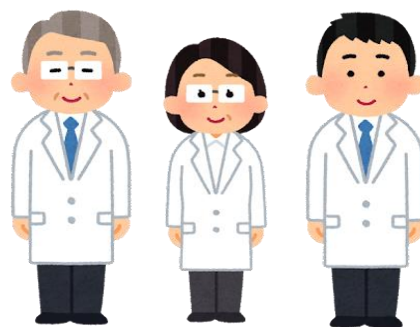
こう考えてくると、果物の何倍とか、お魚の何倍とか分量の多さを謳っている健康食品を、好んで摂取するというお手軽さの裏返しで、今回の事件の根柢にあるように思われてなりません。果物を何個も買って食べるより、魚を毎日調理して食べるよりお手軽、便利という生活態度が問われているのです。ドラッグストアに行くと、健康食品の大きなスペースがあります。健康食品が消えてなくなる訳ではないし、製法上の有害物質の混入といった可能性や、健康被害の公表が速やかになされたかなど、様々な問題が発生しえます。しかし、今回を機に、消費者側の食品に対する安易な態度があることは、指摘されなければならないでしょう。

そうなんです。私も患者さんにこういう事を言いたかったんです。少し悔しい。

4月より医師3人体制で診療しております

3人とも各々に特徴があり相性もあると思いますが、何とぞよろしく
お願い申し上げます。

院長



休診・診療時間のお知らせ



5月休診のお知らせ

5月3日(金)～5月6日(月)まで
休診となります

(5/7(火)より通常通り診療いたします)



(日曜・祭日は休診日です)

2024年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	③	④
⑤	⑥	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑰	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30	31	

診療日・時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診療 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後診療 15:00～18:00	○	○	休	○	○	休	休

※都合により代理診療並びに休診等変更になる事
がございます
ご了承の程お願いいたします

○ = 休診日 ★ = 診療時間変更

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック 検索