

基調講演Ⅱ

『情報』で読み解くサプリメントへの過大な期待に潜むリスク』

種村 菜奈枝 氏 (国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部 健康食品情報研究室長)

種村です。

私の演題は「情報で読み解くサプリメントに対する過大な期待に潜むリスク」ということで、当研究所では皆様に使って欲しい情報を発信しており、今回は、SNS について、特にご紹介しますので、是非アクセスして欲しいと思います。

「健康食品」と聞くと、私はそういう物には手をつけていない、関係ないという方もおられると思います、あえて「サプリメント」の言葉を選びました。皆さんが、「健康食品」又は「サプリメント」と聞くと、それぞれ思い浮かぶ、思い描くものが、たぶん異なるのではないのでしょうか。

現時点では、法的な定義がないのが一つの問題点ですが、医薬品以外で口から摂取される物で、健康の維持増進に役立つことを謳って販売されていたり、そのようなことを期待して摂られていたりする食品の総称です。

「医薬品」と類似した形状の物を想像されると思いますが、今、「機能性表示食品」だと、食品形態は、生鮮食品、果物、お菓子、色々な物が販売されていることを鑑みますと、もう、サプリメント形状の物に限らず、生活の中に溶け込んでいる現状があります。

健康食品、サプリメントを摂る中で、何かを期待して摂っている訳ですが、それに潜んでいる「リスク」を我々は考えて摂ることが重要です。しかし、目的がなく、なんとなく不安だから食べるということもあると思いますが、潜在的に「こうなりたい」という姿があるからこそ、次のアクションである、食べるという行動にいたると思いますので、本当に望んでいたことが得られたかどうか、振り返りが大切だと思います。

医薬品と異なり、「摂る」ことに対して、「期待」とともに「得られるもの」としては、かなり「リスク」がある点も踏まえ、利用、選択、決定する必要があります。

私が整理してきた二つの大きな問題に、フォーカスを当ててご紹介します。一つ目は製品の観点。二つ目は利用の観点です。

健康食品又はサプリメント形状した食品に関して、これらの摂取に伴う体調不良の傾向は、重篤なものから軽微なものまであります。重篤なものは、「死亡」が含まれます。特徴としては、医薬品等の成分が混入している違法製品などは、重篤な症状また死亡になる場合があります。そういう情報について、我々の研究所で国内、海外の規制当局の情報を迅速に収集し、Twitter 等で週に 2 回、定期的に情報掲載していますので、是非ご覧ください。

一方、軽微な体調不良は、下痢、頭痛、皮膚症状があります。こちらは症例数が多く、また、日常起こり得る症状と類似しているため、報告されないケースもあります。よって、「摂る」ことで、そのような軽い症状が起こる機会は多くあります。原因としては、「製品の問

題]、「利用の誤り」に伴う体調不良という場合もあります。

傾向としては、「多くの物を摂る」、「複数同時に摂る」、そして「医薬品と一緒に摂る」、「疾患の人が治療目的で使う」、このような場合に、体調不良が生じやすく、そのような「利用の誤り」を正して使うのが、安全安心のためのポイントです。

これから、我々が発信している情報を踏まえて紹介します。まず重篤な症状に至る可能性の高い注意喚起情報は迅速に周知しています。

製品の問題に関する健康被害は、医薬品と異なり、「品質がきちんとしてない」点に問題があります。品質がきちんとしているかどうかは、見ても分からず、調べてみないと分かりません。そういう意味では、使う「リスク」は、必然的に、選択と共に負わなければいけません。

なので、例えば、「アレルギー表示がされるべきものがされていない」、「含有量が想定より多く含まれている」又は「期待される量が含まれていないので全然意味がない」製品であったりすることがあります。また、重篤な体調不良を引き起こす可能性がある違法成分や医薬品のような強い成分が含まれていることがあります。

また、それとともに、効果を謳っているものに全く効果がない、砂のお城的な根拠しかない食品が、健康食品として売られていることがあります。

こちらに対する注意喚起情報は、重大な健康被害の未然防止、拡大防止を目的に、火曜日と金曜日の週二回、「えいち・えふ・ねっと（ニビオン）」名称のアカウントで、Twitter、Facebook を介して、情報発信しています。是非、この機会にフォローしてください。

今回は、今年度、話題になった、痩せるゼリーの健康被害を紹介します。

「痩せる」というテーマは、女性のみならず、男性も関心が高く、永遠の課題かと思えます。そういった所に商売として、そういった製品が売られている現状ですが、今年度、特に問題視されたのが、「Detoxeret（でときしれっと）ゼリー」というダイエット製品です。この製品に関しては、最終的に、医薬品医療機器等法違反の疑いで、このゼリーを販売目的で所持していた人が逮捕されています。この製品は、SNS などを通じ、健康食品として販売されていた製品で、問題の成分は、国内で承認されていない、「シブトラミン」が含まれていました。「シブトラミン」は、日本では 2007 年に承認申請されましたが、2009 年に却下されており、海外では、2012 年に重篤な健康被害があり、欧米などで販売が中止された成分で、肥満症の治療として中枢性の食欲を減退させるような作用があるとのこと。国内では未承認の成分です。この成分がゼリー含まれていたことにより、血圧の上昇などの症状が見られたといった、体調不良の報告がありました。結果的に、2022 年 6 月から、国内の複数の自治体で体調不良の事例が相次いで報告されました。

また、国民生活センターの PIO-NET という情報データベースがあります。健康食品は、

化粧品と並んで、相談が多い案件であることが背景としてあります。

例えば国民生活センターの相談事例では、2022年度の被害、死亡事例で、豊胸に効くという、副作用の強い健康食品を飲んでの死亡がありました。

あと、過去に一ヶ月以上体調不良型例としては、かゆみや湿疹といった皮膚障害の症状が出たといった相談例なども、国民生活センターの方に寄せられています。

こうした健康被害といったリスクは、色々な形で、製品が形を変えてやってきますので、そういう製品と対峙して行くのは永遠の課題です。ただ、国内で流通して、被害が今どのような状況であるのかという情報が、私共が迅速にお伝えしなければいけない情報ですので、日々の活動の中で、現在、発信しています。

例えば、「Detoxeret（でときしれっと）ゼリー」では、どういった所で、どういった製品を摂取し、どういった体調不良があったのか、またその違法な成分としてどのような物が検出されたのかを、Facebook、Twitterで発信しています。

写真を載せていますので、皆さんが購入したいと思われる物が、こうした被害情報に流れている物に一致しないか確認される際、参照しやすいかと思えます。

我々も皆様方に情報を活用して欲しいと思い、「情報発信」の改善を重ねています。

注意喚起情報を見ていただくポイントは、まず国内の健康被害なのか、海外の情報なのか、すぐ識別できるよう、ヘッダーにそれを明示しています。また、我々の情報としては、国内の自治体、規制当局、また海外の主要規制当局から出されている、そういう健康食品にまつわる健康被害、注意喚起情報などを要約して出しています。国の機関（公的機関）からの情報である場合、「公的機関からの情報」であることを意味したマークを付けています。また、注意喚起情報において、実際に健康被害が生じている場合、情報の下に「病院みたいな形」のマークを付けています。この「公的機関マーク」に加えて「病院マーク」がついている情報については、より迅速に、注意して摂取を止める必要がある製品だということが、容易に識別できるようになっています。

情報度のランクは、グレーから紫色の「色」を分けることで、皆様にとどの程度注意いただく、迅速性があるのか、すぐ伝わるよう、発信しています。

しかし、注意が必要な健康食品の流通の実態として、色々な形で、パッケージも色々変わって、やって来るので、怪しい製品の特徴を捉えることで、注意できるのではないかと考えています。医薬品の成分混入の例としては、このタダラフィル、シルデナフィルが混入している例が数多くありますので、こうした製品については利用しないことをお勧めします。

訴求する製品の特長で注意すべきポイントとしては、男らしさを訴求する製品、女性では、肌、痩身、ダイエット製品は、利用を注意する必要があります。ここまでのお話が、製品の

問題、および健康食品の利用における注意ポイントの解説になります。

後半は、日頃の注意、我々の「利用の誤り」による健康被害もありますので、その点の注意喚起情報です。

身近な成分、「カフェイン」摂取に伴う体調不良事例を紹介します。カフェインと聞くと、年代問わず利用される成分であり、例えば、エナジードリンク、コーヒーやお茶など色々な物に含まれている成分ですので、より身近な製品だと思えます。

こちらは、我々が収集している論文から要約した情報は、25歳男性の症例です。この方は、眠気覚ましで日常的にエナジードリンクを摂取していて、嘔吐を伴う体調不良が生じましたが、継続して、そのエナジードリンクを飲んでいました。この方はエナジードリンクとカフェイン製剤、お薬の併用が原因の中毒という所見を得て、大量の嘔吐と呼吸困難を生じて、最終的には亡くなった例です。このような形でエナジードリンクも、普通に販売されている物ですし、眠気覚ましで、例えばお子様やご家族の方が飲まれることも、日常見かけられると思えます。カフェイン製剤自体が、強心剤として倦怠感や眠気など、そういう効果効果を持っている物だったので、摂る機会があると思えますが、この症例のように、成分が重なった場合の飲み合わせが原因であった中毒による死亡例です。

我々はこうした形で、健康被害を生じた症例の文献報告について要約し、情報発信しています。情報を見ていただく時のポイントは、1例あったからといって、それがどうなのかという所もありますが、何か体調の異変があった時に、自分と重ねて、それがどの程度類似しているのか、類推の一つの判断としてご覧いただけるのではないかと思います。先ほどの文献の紹介で言いますと、誰がどんな目的で、いつどのぐらいの量を摂って、最終的にどうなったのか、この症例ですと「死亡」ですが、こうした所を見ていただくと良いかと思えます。

参考ですが、カフェインの過剰摂取については様々な官庁から色々メッセージが出ています。例えば農林水産省のページからもカフェイン過剰摂取についての注意喚起が出ていますので、こうしたサイトをご覧いただければ、さらに深く知ることができると思えます。

まとめですが、体調に異変があれば、必ずその摂取を止めることがまず必要で、その後のアクションを是非つなげて欲しいと思えます。

まず、その健康食品又はサプリメントを食べる前から、その症状が起きているのであれば、それは関係がない可能性が高いですが、食べた後に何か特徴が起きた場合は、まずは中止。それを食べるのを止めた後、良くならない場合は、速やかに病院に行ってください、良くなった場合は病院に行かないケースもあると思えますが、そのような場合は健康食品が原因かもしれませんので、薬局の薬剤師などに相談いただければと思えます。

さらにその後、是非、先ほどご紹介した、お住まいの近くにある保健所又は健康食品の販売元にも連絡いただくことで、このような製品を摂ることによって、こうした体調不良があったということが、上の方に情報が上がっていきますので、我々もその情報をキャッチすることで、さらに調べたり、注意喚起の情報につながったりしますので、是非、下痢や頭が痛いなど、軽い症状であっても、是非、報告いただければと思います。

どこに連絡すれば良いのかというと、皆様の住所地に管轄の保健所に、こうした物を摂って体調不良が起きたと、相談、報告いただければと思います。この点については、なかなか保健所に行くまでが面倒とか、報告するまでもないとか、色々ご意見をいただいておりますが、是非、皆様の声が健康被害の犠牲の防止につながりますので、声を上げて欲しいと思います。

まとめですが、ありたい姿を目標にして、何か製品を選ぶ際に気を付けるべき点として、健康食品は医薬品と異なり「製品の問題」と「利用の観点」という所において、非常にリスクを伴いますので、そういうことを考慮して選んだり、活用したりすることが重要です。

また、健康食品だけを摂るだけでは絶対健康にはなりません。まずは食生活のバランスを整えた上で、さらに使う必要があれば補う形でご利用いただくのが、使う上でのコツです。大量に摂ってもそれが良いことにはなりませんので、そういう目で見たいと思います。

あとは詳しく、「自分に合った物は何なのか」や「どうしたら良いか」という個別な相談事案ですと、この場ではなかなかお答えが難しいので、是非、「健康サポート薬局」でご相談ください。「健康サポート薬局」は、通常の薬局の機能に加え、健康をサポートする機能がある、特徴ある薬局です。24時間対応できる薬局さんが認定されていますので、徳島県でこの「健康サポート薬局」がどこにあるのかを調べてみますと、一応、この地図にあるこの「おうちマーク」みたいな所が、届出されている薬局ですので、是非、皆様、お近くの薬局にご相談いただければと思います。徳島県では、30件、見つかりました。詳しくは、徳島県薬局機能情報検索システムというサイトで詳しい情報が出てきます。ご活用ください。

最後ですが、多くの情報から、これが良いのか悪いのかを、見るのは結構大変だと思います。よって、我々は、輸入品などが出回っていることも鑑み、さらに、注意しなければいけない製品に対して、日本での健康被害情報が現時点であるのか、ないのかという情報もさらに調べた上で、定期的に情報発信しています。是非、我々のサイトの情報をご活用ください。

以上