

テーマ：『健康食品のリスクって何だろう？』

～スマート・リスクコミュニケーションの実践例～

<登場人物>

- ・ファシリテーター：司会進行（山崎毅／SFSS）
- ・食品安全の専門家#1（E1）：脇昌子先生／内閣府食品安全委員会 委員
- ・食品安全の専門家#2（E2）：種村菜奈枝先生／国立健康・栄養研究所 室長
- ・リスクコミュニケーター#1（R1）：養成講座修了者（中畑英美子（なかはた えみこ）さん）
- ・リスクコミュニケーター#2（R2）：養成講座修了者（大倉セツ子（おおくら せつこ）さん）
- ・リスクコミュニケーター#3（R3）：養成講座修了者（中川明子（なかがわ あきこ）さん）
- ・消費者市民#1（C1）：徳島県担当者（湯浅貴之（ゆあさ たかゆき）さん）
- ・消費者市民#2（C2）：徳島県担当者（池西真理子（いけにし まりこ）さん）
- ・消費者市民#3（C3）：徳島県担当者（豊岡昌志（とよおか まさし）さん）

ファシリテーター 山崎： みなさん、こんにちは。本日は、これから参加者の皆さんに食品安全のリスクコミュニケーションを実体験していただくため、公開ミニ講座を実施したいと思います。

本日、ファシリテーターとして、司会進行を務めますのはNPO 食の安全と安心を科学する会理事長の山崎毅（やまさき・たけし）です。

また、食品安全の専門家として本日も講演いただきました2人の先生、脇昌子（わき・まさこ）先生、種村菜奈枝（たねむら・ななえ）先生にも、お手伝いいただきます。

脇先生、種村先生： はい、よろしく申し上げます。

ファシリテーター 山崎： 本日のテーマは、『健康食品のリスクって何だろう？』です。皆さんの中で、ご家族や知り合いから、「健康食品は医薬品と違って副作用がないから安全・安心よ」と言われたことのある方はおられますか？

C1-湯浅： はい。私の妻なのですが、「とにかくお医者さん嫌いで、医薬品やワクチンも怖い」と言っていました。自然食品やオーガニックが好きなようで、健康食品なら安全で信用できると思っていますようです。今日は、そのあたりを伺いたくて参加しました。

C2-池西： 私の友人も、テレビショッピングでよく買うのです。「内臓脂肪が減る」とか

「記憶力や集中力がよくなる」って喜んでいるようです。あれは本当に効いているのでしょうか？

C3-豊岡： 私の母親も、「睡眠の質があがる」とか「ストレス軽減」とかのために、サプリメントを常用しているようです。見た目は医薬品と変わらないので、安全かどうか心配でした。そのあたりどうなのでしょう？

ファシリテーター 山崎： 分かりました。今日は、徳島県の食品安全リスクコミュニケーターの皆さんに加えて、健康食品に詳しい有識者2名にご参加いただいていますので、皆さんの不安の原因に対するお答えをいただきながら、「健康食品のリスク」について、しっかり議論しましょう。

C1-湯浅、C2-池西、C3-豊岡： ありがとうございます。よろしくお願いします。

ファシリテーター 山崎： さて、皆さんの中で、家族や知人も含めて健康食品をよく利用する理由として、「Q1：薬は副作用が心配です。健康食品は食品なので有害な作用は無いはず」と思われた方はおられますか？ 湯浅さん（C1）、いかがでしょう。

C1-湯浅： はい、私も、健康食品のほうが安全って思っています。うちの妻から聞いた話ですけど、「医薬品は添付文書に副作用が出るって書いてあるから怖い。ワクチンなんか心筋炎が起こるかもって書いてあるのよ。やっぱり健康食品の方が副作用がないから安全・安心よね」と・・・ たしかに健康食品のほうが副作用って聞かないので安全なのでは？

ファシリテーター 山崎： なるほど。湯浅さん（C1）のこのギモンに対して、食品安全リスクコミュニケーターの中畑さん（R1）、いかがでしょう。

R1-中畑さん： たしかに、健康食品は医薬品と違って副作用の警告表示がないので、その分医薬品より安全・安心に見えますね。

C1-湯浅： そうなんです。「健康食品」というくらいですから、毎日食べても悪い影響が出ないはずだと思っています。うちの妻ほどではないですが、私もできればお医者さんにはかかりたくないの、ついつい値段が高くても健康食品を利用してしまいます。

R1-中畑さん： 「薬は副作用が心配だけど、健康食品は食品なので有害な作用はない」と思われるお気持ちはよく理解できます。

ただ、先ほどのご講演にもありましたが、「健康食品」だけでなく、すべての食品にはり

スクがあり、「健康食品」でも有害な作用が報告されているとのこと。医薬品では有効性・安全性がしっかり評価されているので、添付文書に副作用の可能性が明記されていますが、とくに保健機能食品以外の「いわゆる健康食品」では、安全性の評価もされていない物が多い・・・だからパッケージに表示もされていないのですね。

C1-湯浅： そうなんですか？じゃあ、健康食品の有害な作用はよくわかっていないということでしょうか？

ファシリテーター 山崎： 食品安全の専門家はどのように言っているのでしょうか。脇先生、いかがですか。

E1 脇先生： 今、議論があったように、健康食品は、食品だから安全かということ、「そうではない」です。食経験から分かっていることで、食品の中にも毒性のある部分があり、私達は毒性のある部分を上手に取り除いて食べてきたのです。

食べ方を変えたら、健康被害が起こる。白インゲン豆で毒性なんて驚いたのですが、そういうことがあります。

あと、飲み易い、「これ一個で良いです」という感じで、非常に成分を凝縮して摂り易くしている、長期間食べてしまう、ということですが、長期間同じ物を食べてどうなるか、(健康食品は) 医薬品ではないので、しっかり消費者を調査することがありませんので、副作用も「無い」というよりも、「知らない」ことが多いです。

覚えていただきたいのは、「いわゆる健康食品」は「食品」であって、「医薬品」ではないので、「医薬品の法律」にあるような、厳密な製造の基準、製品の規制、副作用があった時の対応、被害者救済などありません。

この点、しっかり認識していただき、「健康食品」という名前に惑わされないようにしていただきたい。

ファシリテーター 山崎： ありがとうございます。どうでしょうか？

C1-湯浅： なるほど、「健康食品」でもリスクがないということではないのですね。食品安全の専門家にとっては、リスク評価がされていない「健康食品」が多いため、医薬品よりもむしろ副作用の予測が難しいのだと分かりました。

ファシリテーター 山崎： それでは次に、家族や知人も含めて健康食品をよく利用する理由として、「Q2：簡単に痩せるために健康食品を利用したい」と思われた方はおられますか？ 池西さん (C2)、いかがでしょう。

C2-池西： それ、私の友人のことです。スマホでネット広告をみて、ダイエット関連の健康食品をたくさん購入しているとのこと。仕事が忙しいので、普通に食事して運動もしないで体重が減ったと喜んでいますが、有害だから痩せているのではないかと心配しています。

ファシリテーター 山崎：池西さん（C2）のこのご不安に対して、食品安全リスクコミュニケーションの大倉さん（R2）、いかがでしょうか？

R2-大倉さん： たしかに働いている人にとっては運動の時間もとれないし、ストレスがたまると食事の量を抑えるのも簡単ではないから、つついダイエット食品に頼りたくなるお気持ちも分かります。

ただ、食事のコントロールも運動もせず、健康食品だけで楽にやせることはありません。「運動や食事制限なしに痩せられる」といった類のうたい文句には注意が必要で、多くは効果もないものと言われています。

また、いわゆるダイエット用食品は、人での安全性が実証されている物はほとんどないのではないのでしょうか。

C2-池西： そうなんですか？詳しく知りたいです。

種村先生： まず、このような「ダイエット製品」については、品質の見極めが非常に困難で、表示されていない成分が入っている、また、有効成分が入っているがゆえに、利尿作用とか、強い症状を起こすことで、見かけ上、痩せるように見えているだけです。実際、なかなかその手軽さと反して、期待されるダイエット効果が得られないという現状があります。

加えて、今日ご紹介したいのが、「簡単にダイエットはできない」という点で、それに置き換えまして、「食べて綺麗に痩せる法則」というのを是非、取り入れていただきたいのですが、「太る」ということは、摂取するカロリーと消費するカロリーとのバランスです。もちろん食べる量が多いと「太る」ことになるのですが、単純に食べる量を減らすと、筋肉まで落とすことになるので、そのような痩せ方は好ましくありません。よって、適切な運動と、基礎代謝力を高めるために、筋肉の量を増やすような運動を取り入れることが重要です。よって、食べて綺麗に痩せるという痩せ方もありますので、食生活を見直すことが重要です。

C2-池西： やはりそうでしたか。では友人に忠告したいと思います。楽をしてダイエット用の健康食品を使いすぎると、むしろ健康を害して痩せている可能性もあるってことですね。

R2-大倉さん： はい。「運動や食事制限なしに痩せられる」といった類のうたい文句の健康食品をみかけたら、これは怪しいと疑ってください。

E2 種村先生： はい。こちら（えいち・えふ・ねっと（ニビオン））で迅速に、怪しい製品にどのような物があるか、またそれによって、国内で健康被害が起きているかどうか、有無について公表しています。こちらは、火曜日と金曜日に配信しておりますので、ご自身が使っている製品が該当していないか確認してみてください。

ファシリテーター 山崎： 種村先生、ありがとうございます。

はい、それでは次の質問です。健康食品を利用して「Q3：じんましんが出たり、身体がだるくなったりしましたが、家族や知人からその体調不良は健康食品が効いている証拠だ」と言われた経験のある方はおられますか？

C3-豊岡： それは私です。うちの母親もサプリメントをとりはじめたら発疹が出たのですが、販売会社に電話で問合せをしたら、「それはサプリメントが効いている証拠で、その体調不良は良くなる過程で起こる現象、すなわち好転反応だ。しばらく続けてみたらどうか」との回答だったそうです。でも私の場合、じんましんが出たので、続けて飲むのが怖くなりました。

ファシリテーター山崎： はい。豊岡さん（C3）のこのご不安に対して、食品安全リスクコミュニケーションの中川さん（R3）、いかがでしょうか？

R3-中川さん： 新型コロナのワクチンでも副反応の症状が出ると、それは効いている証拠だという方もいますよね。ただ、じんましんが出ても、体調不良がよくなる過程だっという話はあまり聞きません。何を根拠に言っているのでしょうか？

C3-豊岡： 分かりません。でも、たしかに健康食品をとってからじんましんが出たので、自分の身体が反応していることは間違いないと思い、その「好転反応（?）」を信じてしまいました。

R3-中川さん： たしかに、発疹・発赤・じんましん・疲労感・下痢などの症状が出た時に、身体が反応している証拠なので健康食品が効いているのではないかと、と言われると、信じてしまいがちですね。私の親も薬局でそういわれて納得してしまったようですので、お気持ちはよく分かります。

ただ、一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しないそうです。じんましんや下痢など、アレルギー反応もしくは肝障害の心配もあるので、体調に異変を感じたら、すぐに使用を中止しましょう。

C3-豊岡： それは怖いですね。じゃあ、効いているというより副作用が出ているってことでしょうか？

E1 脇先生： この「好転反応」という言葉は医学用語ではありません。

数%~10%の方に、発疹や下痢という症状が出ていて、「すぐに止めている」方が七割いました。この「止める」ことは大事なことです。

医薬品の中には調子が悪くても飲み続けなければならない場合があります。それは、大きな効果を得るために、ある程度の副作用的な症状があっても、我慢して達成しなければならない目的があります。

しかし、「健康食品」はそういう物ではありません。体調に異変を感じた時は、それはある意味、効果があった訳ですが、すぐ止めていただくことが大切です。

アレルギー症状、皮疹や発赤、消化器症状などは自分で分かる症状なので、すぐ判断できますが、肝障害などは「検査しないと分からない」という点が、非常に難しい所です。肝臓は物を代謝する、いろいろ「毒性」もどンドン外に出してくれる役割をしています。調子が悪かったら、受診して検査を受けてください。今まで報告が上がっているのは、たまたまドックや定期的な検査で判ったという事例で、そういう、本当に「自分では判らない」点が、難しい所です。

例えば、プロテイン。健康食品でマッチョになりたい男性がスポーツジムに勧められて摂っていて、たまたま定期的に検査していたところ、腎機能が急に悪くなっていて驚いたという例がありました。過剰にプロテインをとると腎臓に負担になります。このように、通院していなかったら分からなかったような、非常に怖い場面もあるということをおいていただきたいと思います。

C3-豊岡： 分かりました。「好転反応」という現象をすっかり信じていましたが、正しいリスク情報を見極める力が必要ですね？

ファシリテーター 山崎： その通りですね。発赤・じんましん・疲労感・下痢などは、むしろ健康食品による有害事象の可能性が高いので、「好転反応」は誤情報と疑うリスクリテラシーをつけましょう。

それでは次の質問です。「Q4:薬を毎日飲んでいるのですが、健康食品も一緒に使ったら、もっと効果があるらしい」という情報を聞かれた方はおられますか？

C1-湯浅： それは私の妻ですね。血液をさらさらにするお薬をお医者さんから処方されているのですが、健康に良くて安全でのみ易い青汁があるからって一緒にとっているのです。大丈夫でしょうか？

R1-中畑さん： よくインターネットでそのようなお茶の宣伝をみますので、お薬を毎日のんでいても、健康食品と一緒に取るほうがよく効くのではないかと思ってしまうですね。かかりつけのお医者様には相談されたのでしょうか？

C1-湯浅： お医者さんには内緒でその健康茶を飲んでいるそうです。健康によいお茶なので安全だからって、食事と同じ感覚のようなのです。

R1-中畑さん： たしかに健康茶くらいならお薬と一緒に飲んでも大丈夫と思ってしまうすよね。

ただ、医薬品と同じ成分を二重に取ることになる場合や、医薬品の作用を邪魔する成分を取ることになる場合があるとのことで、注意しないとイケません。必ず医師、薬剤師に相談したほうがよいですね。

C1-湯浅： ええ？必ずですか。それは知りませんでした。

E2 種村先生： ここは必ずご相談していただきたいポイントです。私も被害例が出た症例報告に関する文献を読みますが、例えば、体調不良が起きた時に、原因の特定に多くの時間がかかったりします。ご家族に詳しく尋ねてみると、実はクランベリージュースを大量に飲んでいたりとか、そういう生活背景によって起こった事象だったりします。その場合、体調不良の原因の推定にとっても時間がかかったり、治療の妨げになったりすることがあります。

よって、使う前に必ずご相談いただくのが、ご自身の健康維持に大切です。今日、このトピックで上がっているのが「青汁」なのですが、こちらは血液をサラサラにする薬として「ワルファリン」があります。皆さんの中にも、お使いになっている方がいると思います。血が固まるためには、ビタミンKが必要なのですが、そのビタミンKが、大量に含まれている、こういった食品を摂ることで、ワルファリンの作用が低下して、血栓ができてしまうといったように、血液をサラサラにする薬の効果が弱まってしまう可能性があります。このような「青汁」などは、たくさん宣伝され身近な食品ですが、必ず相談していただきたいです。

お医者さんに怒られる、怒られるので言いづらい、そのような方、たくさんいますが、ご自身の健康を守るために、必ず申告していただくと、適切に先生方も対処してくれるので、ご自身の安全を守り、食品を安心して食べて頂くためにも相談していただきたいと思います。

ファシリテーター 山崎： 脇先生補足お願いします。

E1 脇先生： 六割、七割の方が「健康食品」を摂っていて、そのうち基礎的に何か病気がある方が約3分の1いて、その人達はドクターに相談したのか、(アンケートを)取ってみると、七割の方で無申告だったということで、非常に問題があります。

医薬品との相互作用についても、山のようにデータがありそれを載せてあるサイトがあります。ご自分で確認していただけますので、QRコードを出しています。このように、「相互作用」という思わぬ効果が二重に出ってしまうなど、たくさんのが起こりますので、非常に危ないことになる場合もあります。

ですので、服薬中の方は、必ずご相談いただきたい。薬が利き過ぎてしまうというのは、非常に怖いことが起こる場合があります。医師が薬の量の設定をしますが、急に薬の効き方が変わって、血液がサラサラになり過ぎた、コレステロール下がり過ぎた、血圧に変動があった、その原因として、「健康食品」が関係するかもしれないことを処方医が気づかないままお薬を変えてしまったら、今度は、逆に効きが悪くなって、例えば血栓症の梗塞なってしまった、ということにもなります。非常に危ないことですので、医師に相談するべきであることはしっかり認識していただきたい。ただの、「青汁」などであっても、ビタミンKの問題、カリウムの問題、他の成分の問題もありますので、是非ご相談いただきたい。

C1-湯浅： よく分かりました。今度から、必ずお医者さんや薬剤師さんに相談してから、健康食品をとるように注意したいと思います。

ファシリテーター 山崎： はい。実際、お医者さんに相談したら、「健康茶を飲んでも問題ないよ」と言われるケースももちろんあると思いますが、だからといって何でも一緒にのんで良いということではないので、勘違いしないように・・・そのあたりに詳しいのがお医者さんや薬剤師さんですので、自分だけで判断しないよう気を付けましょう。

さて、家族や知人も含めて健康食品をよく利用する理由として、「Q5：痛みの症状を軽くしたり、病気を治したりするために、健康食品を利用したい」という方はおられますか？ 池西さん（C2）、いかがでしょう。

C2-池西： それ、私の父のことです。1年前に前立腺ガンが見つかったのですが、病院で治療すると副作用で早死にするという本を読んでから、健康食品にばかり頼っており心配です。

ファシリテーター 山崎： うーん。そういう本が人気あるんですね。池西さん（C2）のご不安に対して、食品安全リスクコミュニケーターの大倉さん（R2）、いかがでしょうか？

R2-大倉さん： 実は私の親戚もガンになった時に、わらにもすがりたいて健康食品を買っていました。おいしくらいの健康食品でしょうか？

C2-池西： 月に10万円近く買っているらしいです。キノコの成分で、毎日それを飲んでいた芸能人のAさんの前立腺ガンが消失したっていうんです。動物実験でもガンでの死亡

率が激減したと・・・

R2-大倉さん： 高いですねえ。でもガン患者さんにとっては、それでも治るならって、すがりたくなるお気持ちはよく分かります。

ただ、健康食品はあくまでも食品ですので、たとえ健康に良いとされる効果が表示されている場合であっても、薬のように、痛みの症状を軽くしたり、ガンなどの病気を治したりする効果が期待できるものではありません。

C2-池西： そうなのですか？芸能人 A さんの話もうソなのでしょうか。

ファシリテーター 山崎： そのエピソード自体はウソではないかもしれませんが、体験談はあてにならないと思います。脇先生、いかがでしょうか？

E1：脇先生： そうですね。体験は確かかもしれないですが、本当に皆さんに同じことが起こるかどうかは、全く別の話です。

健康食品について、科学的に効果がある、あるいは、有害事象がある、などと、その食品との因果関係を証明することは難しいです。

「血中のビタミン D 濃度が少ない人が、心臓の病気の人に多かった」ということと、「ビタミン D を飲めば、心臓の病気が治るのか」ということは、全然別の話ですので、直結しないようにしていただきたいと思います。医療者でも、そのことを間違っ解釈している人がいるくらい、非常に難しいです。「機能性表示食品」の登録を見ても、分かりにくいことがあります。30 人程度の研究で、その平均値が下がっていても、本当に全員が下がったのではなく、そのうちの何パーセントかの人は増えたとし、何パーセントかの人は減っていて、平均すると下がっている。そしてそれが、統計学的に「下がったと言っていい」レベルとなれば、「機能性表示食品」、「トクホ」で、「有効性がある」と判断されるのですが、皆さん一人ひとりに必ず効くかどうかは分かりません。「皆さんが下がる」という訳ではなく、「その集団として平均値が下がった」ということです。その情報についてこのサイトをご覧ください。また、がんの治療法も日進月歩ですので標準的な治療方法と健康的な生活が再発予防にも有益です。

ファシリテーター 山崎： 池西さん、どうでしょう？

C2-池西： やはりそうでしたか。では父には病院で適切な治療を受けるよう忠告したいと思います。

ファシリテーター 山崎： はい。先ほどの講演でもお話しましたが、健康食品のリスクで

一番大きいのが、ガンなどの重病について標準治療を受けずに健康食品に頼って亡くなるケースです。それこそ有名な芸能人が標準治療を拒否して早死にしたケースを何度も書いています。とくに前立腺ガンなどは、昨今非常によい医薬品も登場しており、うまく付き合っていけば延命効果は相当期待できるそうです。種村先生、先ほど体験談や動物実験の話が出てきましたが、この点はいかがでしょう？

E2 種村先生： 体験談については、先ほど解説があったとおりですが、動物での効果は、人での反応とは異なりますので、それだけでは証明ができないということです。こちらは医薬品も同様で、動物実験の結果を得て、加えて人でも検証していますが、人で検証してみないと、効果の判断はできないということです。

我々の研究所では、確かな情報を見分けるためのコツの動画解説を昨年度作りました。昨年度は、まだコロナが流行っていた時期で、「お茶でコロナを消滅する」というような記事が週刊誌でトピックとして上がっていた時期です。こういう情報だけを見て、「このお茶が良い」ということから、お茶を摂ってしまったら・・・ということは、あまり意味がないです。どういう情報が確からしい情報なのか、それを見分けるためのコツを動画解説しています。

ファシリテーター 山崎： ありがとうございます。

それではこちらを最後の質問にしたいと思います。ここまで健康食品のリスクについて質疑応答をしてきましたが、「Q6：健康食品をどうやったらうまく使っていけるのかわからない。何を注意したらいいの」と思われた方はおられますか？

C3-豊岡： はい、そうですね。私も家族も含めて健康食品をやはり利用したいのですが、ここまで健康食品のリスクについてうかがうと、健康食品の摂取を続けてよいものかどうか迷います。

R3-中川さん： たしかに健康食品のリスクという話をきくと、健康食品を一切使わない方がよいのかと思ってしまいますよね。

自分に合った健康食品を上手に選んで、食生活や生活習慣が改善に向かうような使い方をしましょう。健康食品だけで問題を解決しようとするのではなく、あくまでも補助的な食品の一つであると考え、食事、運動、休養の質を高めていく意識を持つことが重要です。

C3-豊岡： ついつい効果がはっきりみえてこないと、健康食品を多めに取り過ぎたりしてしまいます。健康食品の上手な使い方を教えてください。

E2 種村： 全ての健康食品が使えない、という訳ではなく、安全に使うためには、国が定めた制度に則った製品を使うことが、一つの選択肢としてあります。

ただ、それだけを使っても効果がない、これ効かないじゃないか、意味がないのではないかと、という声も耳にします。この理由は、期待される効果はわずかなものであるゆえ、それを最大化させるためには、食生活を見直した上で活用することで、体感できると思います。

こちらは我々が調査したデータで、トクホの効果が実感できたものと、そうでなかったものについて、背景の違いを調べたデータがあります。

その調査データでは、トクホの利用が食生活を見直すきっかけになった方においては、何からの効果が実感できたという方が多く見られています。また、効果が実感できたという方々は、食品パッケージに書かれている使い方(たくさん摂ると良いのではなく)、例えば、「一日一本」という形で、お茶の場合は書かれていたりしますが、そのような所をきちんと見て使っているようです。なので、そのような基本的な摂取量や摂取方法を守っていただき、生活全体の見直しをすることで、そのわずかな効果を最大化、うまく活用することができると思います。是非、食品パッケージに書かれている内容についても見ていただきたいです。

ファシリテーター 山崎： 種村先生、ありがとうございます。ここまで健康食品のリスクについて議論してきましたが、市民の皆さんのご関心は、どんな健康食品ならより安全に利用できるのか、ということではないかと思います。リスク情報の見極め方も含めてお二人の専門家よりお教えいただけますか？

E1 脇先生： これも先ほど見ていただいた資料ですが、目的で「病気の予防・治療」にしたい人がいるというのが問題です。病態を良くする、症状を良くするという目的で、「健康食品」が最初に頭に浮かぶというのは問題があります。

なので、全体の生活習慣見直しとともに、それでも良くならなかつたら、まず医療機関にご相談いただき、自己判断しないで、摂っていただきたい。もし摂るとしたら、記録を書ってください。10%程度の人しか記録を取っていませんでした。

ところで、どんな物を摂っているのかは分かりませんが、満足している方も結構います。そういう方は、特に有害事象がなく、症状がなく、経済的にも問題なく、生活習慣全体が整ってくるものであれば続けて良いかと思います。ただし、調子が悪い時、不安に思う時、特に身体的な症状があった時には、すぐに止めることが重要で、その時にきちんと報告が上がるように、保健所や薬剤師などに相談していただきたい。医薬品には「救済制度」がありますが、健康食品についてはない点も、注意して使っていただきたい。私共にご相談いただく場合の電話番号もあります。

とにかく、山のように情報がある中で、「絶対に効きます」と書いてある物は絶対にダメです。これは「健康食品」なので、こういう表示自体が「誤り」なのに、それすら知らない業者が作っているということです。「何々病が良くなります」、「何々症状が改善します」、「必ず効きます」というのは誤りだと思って、ふるい分けてください。

症状も、出る場合、出ない場合があり、体調によっても違いますので、摂取しているから

には、細やかに自分のことを注視していただきたいし、きちんと記録を取っていただきたい。健康食品の、正しい情報は、種村先生がご紹介されたサイトが一番信頼でき、分かり易く発信されているので、役立てていただきたいと思います。

ファシリテーター 山崎： 種村先生、お願いします。

E2 種村先生： 「製品の問題」による健康被害の懸念がありますが、見た目では見分けが付きません。過剰な宣伝をした製品は怪しいです。ここが、見分けのポイントです。

あとは、「利用の誤り」による健康被害もあるので、期待する気持ちが高まり、たくさん摂ってしまうとか、重ねて使うと、もっと効果があるのではないかという気持ちから、さらに摂取しがちになるのですが、そういった所を立ち返り、見極めて使っていくのが重要です。

リスク情報もたくさんあり、かつ、リスク情報は有効性の情報よりも少し難しい内容が含まれています。よって、我々のサイトは情報を要約して消費者の方が読み易くしているページもあるので、そのような信頼されているサイトにアクセスして情報を活用するのも、リスクから自分の身を守る一つの手段です。

ファシリテーター 山崎： 脇先生、種村先生、ありがとうございました。以上で、健康食品のリスクに関するミニ公開講座は終了です。

山崎： ありがとうございました。では、脇 昌子先生と、種村菜奈枝先生にもご感想をお願いしたいと思います。お願いします。

脇先生： 今日はこのような、健康食品についてじっくり、問題点もあると、見直していただくきっかけの場を提供していただきありがたく思います。

リスクコミュニケーターの方がしっかり勉強されて、使う方々への心の寄り添いを持ちながら上手にお話されているのを聞いて、非常に参考になりました。勉強させていただきました。

今日は身体的なリスクについての話が中心でしたが、医療への不満が健康食品の購入につながっている所があると思います。そして、摂りだしたら、依存的になって止められないという精神的な不健康ももたらす可能性、費用もかなりかかること、なども問題です。生活習慣全体の見直しの中で、少し高いですが「果物を食べた方が良い」という時に、「果物は高いので、健康食品でいいや」という安易な選択をしがちになることもリスクだと思います。上手に見極めて役に立つ物を使っていただきたいと思います。どうもありがとうございました。

山崎： ありがとうございました。種村先生、お願いします。

種村：このような貴重な機会をくださりありがとうございました。私自身、自治体で養成されたリスクコミュニケーターの方々とコラボレーションする機会が初めてでして、今回、養成講座修了者三名の方々と、このような対話の機会を設けていただいたことにたいへん感謝しています。

専門家として、お伝えしたいことがたくさんあり、それをどのように分かり易く伝えるのかという所で、間違えて伝えてはいけないのですが、その点、分かり易さが必要ということで、常に「伝え方」というものも、私の研究テーマですので、そういう観点で市民の方々と対話を重ねながら、私自身も「伝え方」を改善して行きたいなと改めて感じました。

今後、特にリスクコミュニケーターの皆様の徳島県でのご活躍をさらに期待しています。

また、いろいろな発展的な活動がありましたら、是非、お声がけ頂けると私も嬉しく思います。ありがとうございました。

山崎：ありがとうございました。今回みなさんと議論しました、リスクコミュニケーションの手法を我々のNPOでスマート・リスクコミュニケーションと命名しています。不安な市民が、不安に感じていることに対して、ピンポイントで学術的説明をしないと、なかなかちぐはぐな説明になってしまいますので、スマートリスクコミュニケーションという手法を使っています。ということで、今回と同じような、不安に寄り添ってリスクコミュニケーターの方々には、説明していただくように頑張っていたきたいと思います。どうもありがとうございました。

それではこれから質疑応答に入ります。

会場参加者①： 私は、健康食品は絶対飲まない、使用していません。止めた理由は、小さいドリンクの例ですが、(成分が)10滴入っていないと効力がないが、実際には3滴しか入っていないとなれば、効力は小さいですね。

だけど、容器には「10滴」と書かれていない。入っていない(かも知れない)。一括表示には使用した材料は書いてあるが、(成分の)容量は書いてないから、危ないことがあるというのを、以前、あるお医者さんから聞きました。

お医者さんが言うには、そういう物が多々あって、10滴入っていれば適正に効能があるが、それが書かれていなければ確認できないから、使用しない方が良いと。

もし知らないで使ったら、先ほど先生方の説明にあったように、副作用が出る可能性もあるから、自分が健康で、病院で処方された薬を飲んでいなければいいが、薬を服用していると、重なった場合が危ないと。(成分が)10滴入ってなくて、2滴だったら、逆に薬が効く可能性があるが、それが不安だから、服用しない方が良い、ということで、私はそれ以来一切使っていません。

山崎：ありがとうございます。脇先生の方から、用量の話だと思いますが、用量がはっきりしない物が「健康食品」に多いというご指摘だと思います。

脇：健康食品は、医薬品ではなく食品なので、用量を書く義務がなく、書いていないのだと思います。ですから、(医薬品と異なり) いい加減になっているということで、そのご判断は正しいと思います。

山崎：種村先生、どうですか。補足、用量の面とか、今の相互作用の話もありまして。

種村：量の観点ですと、「特定保健用食品(トクホ)」については、「量」も検証されていて、例えば、「お茶」でも「一日一本」が良い場合もあるし、その本数の数は、製品によって、もちろん違っていたりします。それは必ず食品パッケージに摂取目安量が書かれていますので、だれでもすぐに確かめることができます。摂取目安量が書かれていない製品では、「検証されていないので書かれていない」ということなので、「使わない」が正しい選択です。

山崎：補足しますと健康食品で、例えば、エキスが何ミリグラムと書いてあったり、有効成分がこれだけと書いてあったり、「機能性表示食品」、「トクホ」ですと、そのあたりが結構きちんと書いてありますが、「いわゆる健康食品」だと、確かに量が明確に書いていなかったり、ブルーベリーがほんの少ししか入っていないのに、「目がクッキリ」みたいに書いてある物もあったりするので、そこは消費者が賢くならないと、その部分に関してはだまされてしまう可能性が高いのではないかと思います。そこは要注意です。

それで効かないだけなら良いのですが、副作用が出たら良くないので、そこは注意していただきたい。今日、専門家の先生方から伺った情報をもとに、注意深く商品を選んでいただきたいと思います。

他に会場からのご質問ありますか？

オンライン参加者①：徳島県さん、頑張ってリスクコミュニケーションの機会を作ってくださって良かったと思います。

アメリカでは、Dietary Supplement Health and Education Act という法律があって、国が責任を持って、健康教育をやること決められています。ところが、日本では、国がこの自主管理という建前で自主判断に任せている。これが一番のガンだと思います。仕方ないので、国の機関である健康栄養研究所や食品安全委員会が頑張っていますが、そこが、分かり易く、皆さんにいろいろ情報提供して行く、これが一番だと思います。

毎日毎日、新聞、テレビで、どんどん「健康食品」の情報が入ってきますが、これに負けないように頑張っていくという仕組みが必要なので、本当は法律的な仕組みが欲しいです

が、是非、学校教育や社会教育の中で取り組んでいけるようなご提案をお願いしたいと思います。是非、ご専門の先生方、また、皆さんが、県庁の方が、協力してやっていただけたらと思います。よろしくお願いします。

山崎：ありがとうございます。種村先生、健康食品のコマーシャルに勝てるようにどうするかという非常に厳しい課題ですが、どうでしょう。

種村：そうですね。我々もそれに負けないような発信ということで、「情報の重要度」、カラーリングして迅速にキャッチいただけるための仕組みとして、適切な発信のための色を選んだりといったように、エビデンスに基づいて、情報の発信方法を決めたりしています。

また昨今、社会情勢により、いろいろな流行りの食品など、トレンドが変わりますが、今だと、新型コロナに効く食品が、市場で賑わっていた時期が長く続きました。

我々はそのような情報に対して、どういった成分で、どのようなエビデンスが有るのか無いのか、全て調べて、特に監視すべき52素材について、当研究所ホームページでも公開しています。おそらく当研究所のサイトが見づらいつか、なかなか知名度が低いこともあって、一般の方々まで、その調べた結果が、なかなかお伝えできていないのが現状で、発信力の観点からも改善を図っていく必要がありますので、今後、そういう市場で重要度が高いようなトピックについても、我々も敏感にキャッチアップし、発信に努めていきたいと思っています。

オンライン参加者①：ありがとうございます。今日の話、非常に具体的で、インパクトがあったと思います。多くの方は健康栄養研のサイトや、食品安全委員会のサイトをご存じない方がほとんどだと思うので、被害事例の紹介が一番インパクトがあるものの一つなので、具体的なお話で、どんどん引っ張って頂ければと思います。

山崎：ありがとうございます。脇先生もしよろしければ。食品安全委員会も、SNSなど、かなり頑張っているのでは、いかがでしょうか。

脇：私どもこの2015年、19のメッセージをまとめて、これで筒一杯で申し訳ないと思いますが、監督官庁である消費者庁が、そういう有害情報を集めていますので、是非、皆様の調子が悪かった時は遠慮なく、こっちに上がるように、保健所なり、国民生活センターなりに、どんどん上げていただくのが、まず一番大切なこと。より分かり易くしてもらえるように、意見を言える場面では頑張っていきたいと思っています。

山崎：どうもありがとうございます。ほか、どなたかいらっしゃいませんか。

会場参加者②：私の友達は皆高齢者で、高齢者に一番分かり易く、すぐ伝わるような方法

で情報を知らせて欲しい。若い人だと SNS など、そういうので必要な情報が出てくると思いますが、そうではなく、高齢者でも分かる方法、すぐ伝わるという形・・・

山崎：テレビは見られます。

会場参加者②： テレビは観ます。人によって見ている所が違うので、何とも言えないのですが。

山崎：公共広告機構とか、そういうのもありますよね。予算が厳しいかもしれないですが。

会場参加者②： 私の周りの人達に一番伝えてほしい。国の事だから大丈夫だよっていうことで見たいです。

山崎：種村先生。

種村：今年度、どのような形で情報収集しているのか、年代別に「情報源」について調査しました。若い方は SNS ですが、年齢が高くなりますと、従来の「パンフレット」や「リーフレット」が、有効な媒体の一つであるという認識はしています。今後は、年代に応じた、テーマと、発信媒体についても考慮して発信することを検討しています。また、今までは、対象の方に情報を閲覧頂くという、待ちの姿勢でした。しかし、例えば、メディアの方にも勉強していただいて、TV 等の媒体を介し、一般者の方々と距離を縮める検討もしていきたいと思っています。少し時間を要するかもしれませんが、お待ちいただければと思います。コメントありがとうございました。

山崎：ありがとうございます。

脇： 高齢の方にはどういう物が分かり易く、良いのか、まだ掴めてないですが、介護施設、高齢者のお集まりなど、いろいろな場面で、何か解る物を置いておくというのが大切かもしれません。

しかし、結局、口コミが一番大切かもしれません。その方を支える周りの人々からの情報が大切ですので、情報弱者の高齢者を守るというのは、オレオレ詐欺と同じで、オレオレ詐欺の方は、公共のメディア使った国のサポートがあると思います。

しかし、健康食品は、実際にどれだけの害があるのか明確でないので、そこが問題で、どれぐらい有害情報があるかを上げていただくことが、国が予算を使うことにつながる、大切なことだと思います。ご意見ありがとうございました。

山崎：ありがとうございます。ちなみに、今日のこのリスクコミュニケーションは、徳島県と消費者庁の共催ですので、消費者庁さんは各ローカルのイベントを通じてこのようなことを結構やられています。ですから、そういった所も、ある程度高齢の方に伝えるチャンスではないかと思えます。

テレビで流すのは絨毯爆撃、このようなローカルでのリスクコミュニケーションはゲリラ戦なのですね。ですから、そういう形で、こういうコミュニティーで流していただくことによって理解が広がりますので、消費者庁さん、自治体さんは、地道にこういうコミュニティーを作られますので、今後もこういうものをどんどん盛り上げていけば、さらに理解が深まるのではないかと思います。二人の先生方にいろいろ伺いました。では、質疑応答はここまでにしたいと思います。

以 上