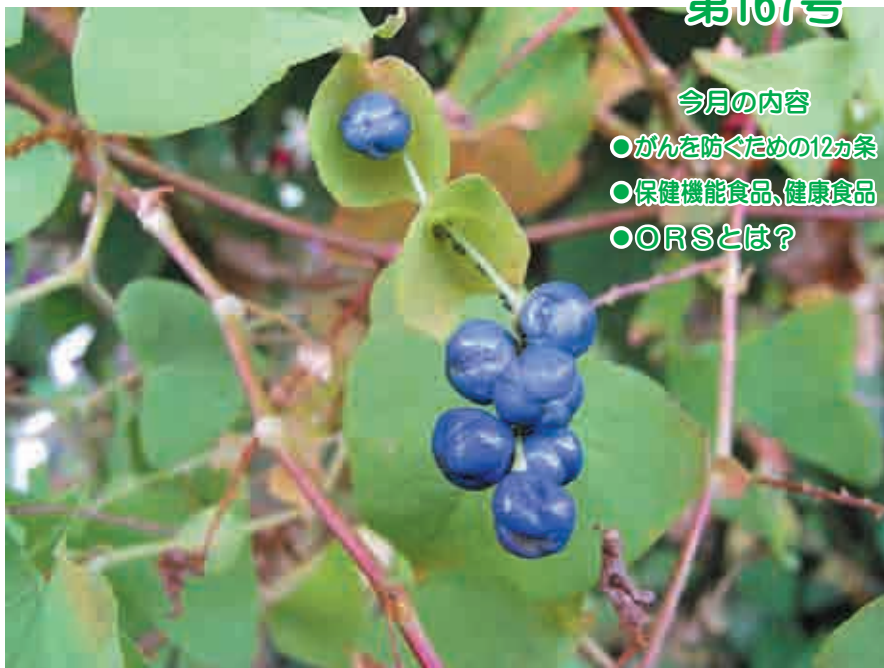


わたらの 健康とくすり

第167号



今月の内容

- がんを防ぐための12カ条
- 保健機能食品、健康食品
- ORSとは？

イシミカワ（タデ科）

空き地、河原などのやや湿った所に生えるつる性の一年草です。茎に下向きの刺が生えています。葉身は三角形で、葉柄は葉の縁より少し内側につきます。花卉はなく、萼は淡緑色で、花が終わってもそのまま残り、秋には空色になって果実を包んでいます。中国で全草を各種腫れもの、浮腫み、下痢などに使います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年11月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協 力 八王子薬剤師会



疾患シリーズ

がんを防ぐためには

がんになるのを防ぐためにはどうしたらよいでしょうか。国立がんセンター、がん対策情報センターが開設している、「がん情報サービスホームページ」では**くがんを防ぐための12カ条**>というものを紹介しています。この12カ条は、日常の生活のなかで、「できるだけがんの原因を追放していこう」という考えから生まれました。がんにまったくかからないようにすることは無理としても、ある程度はがんを防ぐことができます。今回はこの内容を簡単にご紹介いたします。

<がんを防ぐための12カ条>

1. バランスのとれた栄養をとる ーいろいろ豊かな食卓にしてー
2. 毎日、変化のある食生活を ーワンパターンではありませんか？ー
3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに ーおいしい物も適量にー
4. お酒はほどほどに ー健康的に楽しみましょうー
5. たばこは吸わないように ー特に、新しく吸いはじめないー
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
ー緑黄色野菜をたっぷりとー
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
ー胃や食道をいたわってー
8. 焦げた部分はさける ー突然変異を引きおこしますー
9. かびの生えたものに注意 ー食べる前にチェックしてー
10. 日光に当たりすぎない ー太陽はいたずら者ですー
11. 適度にスポーツをする ーいい汗、流しましょうー
12. 体を清潔に

どれも日常生活の中で少しだけ気をつければ誰にでも取り組める簡単なことです。健やかな生活を送るためにも日常生活を見直す参考になるのではないのでしょうか。更に詳しい情報は国立がんセンターがん情報サービスホームページにありますのでご参考ください。



ちょっとお耳を……

保健機能食品、健康食品って同じもの？

163、164号では特別用途食品について取り上げました。今回は、保健機能食品、健康食品についてご紹介します。

○保健機能食品

厚生労働省の許可を受けていて、公的に成分の働きや安全性が認められているもので、「特定保健用食品」「栄養機能食品」などに分けられます。

特定保健用食品（通称：トクホ）は、からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含み、特定の保健の用途を表示して販売される食品です。

栄養機能食品は、高齢化や生活習慣などが原因で、1日に必要な栄養成分を取れない場合に、栄養成分を補給するために利用する食品です。

○健康食品

厚生労働省の許可を受けておらず、成分の働きや安全性が公的に認められていない「サプリメント」、「健康補助食品」、「栄養補助食品」などに分けられます。

厚生労働省の認可の有無以外に、保健機能食品と健康食品には大きな違いがあります。それは、商品の表示の記載の違いです。

「**保健機能食品**」は、科学的な根拠を持って有効性や安全性が確立されていることを前提に、国の基準を満たした食品や商品毎に認可が与えられています。そのため、**特定保健用食品は「○○という成分が含まれているため、△△という働きが期待できます」**のように特定の目的に適している趣旨を商品に表示することができます。例えば、血圧や血中コレステロールなどを正常に保つことを助けます、おなかの調子を整えるのに役立ちますと商品に書かれています。**栄養機能食品は「●●は、××に必要な栄養素です」**というように栄養機能の表示が可能です。これにより、明確な目的を持って購入・利用することができます。逆に、「健康食品」は一般食品の扱いとなり、保健機能食品のような効能効果の表示はできません。科学的根拠がないものも多く、本当にその健康食品の効果なのか確実性に欠けるケースもあり、利用には注意が必要です。病院で出してもらった薬と飲み合わせが悪い場合もあります。摂取している、摂取したい保健機能食品や健康食品がありましたら、薬剤師にご相談ください。



おくすりQ&A

ORSとは何？

Q. 子供がウイルスによる下痢で軽い脱水状態になり、病院の先生からORSを使うよう言われました。ORSとは何ですか？

A. ORS (Oral Rehydration Salts) とは経口補水塩、またはSaltsをSolutionに置き換えて経口補水液と呼ばれるものです。WHO (世界保健機関) が提唱する経口補水療法に基づいて、**水分と電解質(塩分)を効率よく吸収できるように電解質と糖分を一定の濃度に調整したもののことです**。もともとは発展途上国での、コレラ感染による下痢を伴う脱水症状改善を目的に考えられたものです。

感染性腸炎にかかったときの下痢便や、嘔吐時の胃液、感冒時に大量に出る汗などの中には、通常かく汗に比べて多くの電解質が含まれています。

電解質は、心臓や筋肉の働きの調整など人体にとって非常に重要な役割をはたしています。そのため感染性腸炎や感冒時の脱水時では、水分の喪失に加えて電解質の喪失も見逃ごせないものなのです。

こういった脱水状態の時に電解質の濃度が低いスポーツ飲料や重湯などを摂取すると、特に腎臓の機能が未成熟である乳幼児では、逆に脱水症状を悪化させてしまうこともあります。スポーツ飲料は**適度に汗をかいたときの水分補給**や脱水症状の予防には適していますが、過度に汗をかいた時や脱水症状を改善させるには適さないのです。

そのため**脱水症状の治療・予防のためには、水分と塩分を適切なバランスで補給できるORSが推奨されるのです**。

日本でもWHOが提唱するORSに基づき、日本の環境にあわせて電解質の濃度を少し低くしたORSが各メーカーから発売されています。厚生労働省から個別評価型病者用食品として許可を受けた商品やゼリー状のもの、**ORSは塩気を感じるケースが多い**ので果汁風味を加えたものや虫歯の影響を考えpHを調整したものなどがあります。病院や薬局などで購入することができます。

ただしORSには高濃度の電解質が含まれているので、基本的には医師の指示により、病院や薬局などで使用方法についてしっかりと説明を受けたうえで使用してください。