

# まちのくすりやさん 第64号

今回のおはなし

「健康食品と薬」

「ザ・タバコ」

「児童虐待防止」



## 健康食品と薬

### 併用にご注意！！

内閣府の消費者委員会が、健康食品の利用者1万人を調べたところ、薬と併用したり、複数と一緒に飲んだりなど、問題のある使い方をしている人もかなりいることがわかりました。

健康食品は、法律上の定義がありません。国の制度である「特定保健用食品」と「栄養機能食品」を除けば、食品の有効性や安全性の基準もありません。健康食品による事故はたびたび起きており、2007年にはスギ花粉入りのカプセルを飲んだアレルギー患者が意識不明になりました。2002年～2006年には、中国製ダイエット食品で約800人が肝機能障害などの被害を受け、4人が死亡しました。

健康食品の安全性・有効性情報を公開する国立健康・栄養研究所や厚生労働省によると、健康食品の成分によっては、薬の効果を弱めたりすることがあり、薬を併用しないのが原則です。どうしても使うなら、医師や薬剤師に相談して下さい。

健康食品の成分については、分析法や成分同士の相互作用が解明されていないものが多いです。多種類を同時に飲むと、万一、体調が悪化しても、原因究明が困難になります。また、病院へ行かず、健康食品を薬のように使えば、症状が悪化する可能性があります。

健康食品だけで、健康になるという、楽で甘い道はありません。健康食品の基礎知識を知った上で、生活習慣改善の動機づけとして利用するのが上手な方法です。

健康食品を正しく使うには

(厚労省より)

- ・選ぶ際に成分名、含有量、問い合わせ先を確認
- ・薬のような使い方や薬と併用しない
- ・アレルギーに注意する。
- ・いつくもの製品を同時にとらない

# ガ・タバコ

タバコのフィルターには穴があいていて、ニコチンとタールの量を少なく見せるよう細工されていますが、じつはそのほかにも、次に示すような技術を使って、タバコの印象を和らげているそうです。

## 1) 煙の成分や量を減らす技術

- CO, NO<sub>x</sub>, 多環式芳香族炭水化物などの成分を減らす技術
- 燃焼を促進させる触媒(ナノ粒子, 金属酸化物)を混ぜる技術
- タバコ紙の通気性や酸素含量を上げる技術
- タバコ紙にセラミックスを混ぜて, 煙の臭いや見え方を減らす技術

## 2) 煙の臭いを減らす技術

- 香料で臭いを隠したり, マンダリンオレンジオイルなどを混ぜて臭いを中和する技術
- タバコ紙を幾層かに精製し, その隙間に香料を注入する技術
- 火をつけたり消したりした時にだけ香料が放出されるようにする技術

## 3) 煙を目立たなくする技術

- タバコ紙に使う混ぜ物の量を減らしたり, 不燃性無機物の含量を上げる
- タバコ紙への添加物として, 炭酸カルシウム, 酸素貯蔵材料, 金属酸化物などを用いる



## 11月は、児童虐待防止啓発キャンペーンです。

### “オレンジリボンキャンペーン”

オレンジリボンには「児童虐待防止」というメッセージが込められています。一人でも多くの方々に「児童虐待防止」に関心を持ってもらい、子どもたちの笑顔を守るために一人ひとりに何が出来るのかを呼びかけていく活動が「オレンジリボンキャンペーン」です。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

「まちのくすりやさん」に関するご意見ご要望をお寄せ下さい。お待ちしております。