



Ⅵ. 健康食品管理士の資格者として

宇野 英理子

(いずみ薬局大松店 薬剤師)

私は以前大学病院の薬剤部に勤務していたが、今は結婚をして調剤薬局に勤務している。今もそうであるが、大学病院にいたときから患者さんの相談にのるときに健康食品の知識はどうしても欠かせないと感じていた。そんな矢先、健康食品管理士認定協会の話を聞き、受験してみることにした。この認定協会は生化学などをきちんと学んだレベルの高い人だけを対象としていると言われたので学生時代に必ずしも得意でなかった生化学を思い出し自信が少し無かった。しかし、薬局の友人と一緒に受験する決心をした。実際の特別研修会の時間割をみたら、臨床検査の時間がたくさんあってこれまたびっくりした。大阪大学の医学部の教授がA3の用紙にびっしり書き込まれた資料を持ってこれ、ものすごい勢いで講義をされた。このときの講義の資料は薬と副作用とその検査に関することが表に纏められていた。今まで目にする事のない新しいタイプの資料だったが、良く書かれているので今でも時々開いてみている。この資料に書いてある検査は大学病院で病棟に出されたとき良く耳にしたことではあったが、その時まで聞き流すというより避けていた事が大半であった。しかし、試験勉強を始めて分からないことだらけなので、それを臨床検査技師の人に聞いたとき、驚いたのは検査の人がこれは検査の基本ですと言われたことであった。それから、検査の問題を薬局の仲間と検査の先生に教えてもらいながら猛勉強した。このときの勉強の知識が今でも非常に役立っている。そして、患者さんに検査のことについて聞かれたとき、分からないことを本で調べたり先生に聞いたりして積極的に向かってゆけるようになったことはこの資格を取っての大きな進歩である。そして、窓口において患者さんの健康食品に対する問題を臆することなくというより興味をもって対応できるようになった。そんな、毎日の中で最近遭遇した幾つかの問題を取り上げてみる。

患者さんの中には、病気の程度がどの程度であれ、いわゆる健康食品を摂取している人がたくさんいる。また、TVなどの情報から、「体に良いと言っていた」を理由に食品でも大量に摂取したりする。そんな人たちはマスコミや友人の情報と口コミに基づいた勝手な自己判断の中で健康食品をたくさん取っている。時々、患者さんと話していてこの人本当に大丈夫かと思うようなことがある。まずそんな幾つかを紹介する。

糖尿病の年配の患者さんが「最近、血糖があがってきたけどどうしてだろう」としょんぼりして相談してきたことがあった。その人は、特定保健用食品のマークの入ったお茶を普段のお茶がわりに飲んでいるという話もしていたし、以前は確かに血糖が落ち着いていると言っている患者さんだった。そこで「最近、何か新しい健康食品を始めませんでしたか」と聞いたところ、「友達から寒天に黒蜜をかけて一緒に食べると体にいいよ」と進められて朝食と夕食の後に黒蜜をたっぷりかけて寒天を食べていた。「黒蜜で血糖があがったのかも知れませんね」と話したところ、その寒天と黒蜜を食べるのを止めてしばらくした後「血糖がもとにもどった」と話されていました。黒蜜がいくら体に良いといっても糖尿病の人が糖分の多量摂取は良くないことくらいわかりそうなのに実際にこうした信じられないような方がいる。

今まで普通に来局されていた患者さんがカリウムの値が上がって急に入院になった。どうして

急に上がったのかなと思っていたら、実は腎臓があまりよくないのに、バナナが体によいという話を聞いてから、せっせとバナナを食べていたとのことであった。バナナに限らず海藻や野菜などを非常にたくさん食べるとそれらに含まれているカリウムが多量に摂取される。そこで、腎機能が正常でないような人が多量のカリウムを摂取するわけだから血中濃度が上昇し、時には危険な状態になる。

「ビタミンは体にいいだよねえ、だからビタミンたっぷりのドリンク剤を毎日飲んでるよ」とやはり友人に進められてドリンク剤を毎日飲んでいる患者さんがいた。ところが、その人の処方箋の薬の内容をみるとビタミンB群の薬が入っていたりする。健康に害は出なくてもこのように飲んでも効果の期待できない無駄な飲み方をしている患者さんも結構いる。

また、患者さんの中にはテレビ、新聞のチラシやインターネットで効果が言われているものだと信じられるが、特定保健用食品のようにあまり効果がはっきりわからないものは信じられないということを行っている方がいる。こうした患者さんには保健機能食品に記載してある「これは疾病が治癒したりするものではありません」と書いてある注意喚起表示が弱々しく見えるようである。ここに、一般の人が健康食品を摂取するとき明確な疾病の治療またはそのリスクの低減を期待していることが明らかであるが、それは原則として医薬品の分野の問題である。しかし、食品の一種としての栄養補助以上の効果を一般人が健康食品に期待していることも現実である。

そんな患者さんには特定保健用食品は効果だけでなく安全性が検討され、国がそれを認めている唯一の健康食品であることを説明している。患者さん達だけでなく、健康な方でも日々いろいろなところから「体にいいもの」の情報を集めて実践する。ちょっと効果があったら、量を増やして、また、次に得た情報のもと一緒に摂取し、どんどん種類が増えたりしている。

以上のような例は素人の判断による問題であるが、医師からの指示によっているにもかかわらず次のような例もある。

「私の飲んでいる薬は、納豆は食べちゃいけないとお医者さんに言われた」と言うので処方内容を見てみると、バファリン81の処方があった。「薬には納豆を食べていいものと悪いものがありますが、これはワーファリンではないので大丈夫ですよ」と説明したが、患者は医者から「ワーファリンのドイツ語読みがバファリンだから、ダメだよ」といわれたようであった。今でもその患者さんは納豆を食べていない。バファリンの中のアスピリンを血液凝固抑制に用いているのでこんな無茶な指示もよいかもしれないが専門家としてはあまりにも非常識な話である。

また、「グレープフルーツジュースが好きだけど、血圧を下げる薬を飲んでいる人は一緒に飲んでダメなんですよ。」と言われ処方内容を見ると、影響しないものであったりするケースがよくある。グレープフルーツは色々な医薬品の作用に影響があるので取らない方が良いという考えが医師にあるかもしれない。しかし、こんな考え方で食品を見始めたら薬を飲んでいる人は食べ物を何も食べられないことになってしまう。これらは、どちらかという医師が健康食品に関して無知であるためにうる覚えの知識から、納豆はいけない、グレープフルーツはいけないと全てに否定的に指導している結果である。

薬なら、医師が健康状態や検査値をもとに決定してくれ、我々薬剤師がそれをチェックしている。だが、健康食品は手軽で自分で何を摂取するか選択できるが、一般の人の判断では誤った選択をする可能性もあるし、そうさせられる様々な情報があふれている。このような現状のなかで、

いろいろな人の健康食品の摂取の仕方のアドバイスや相談相手になれたらと考えている。そのきっかけとして健康食品管理士の資格を取得したことはすごく勉強になったし、患者さんと日々接触していて健康食品の問題にぶつかったとき前向きで処理をするようになった。