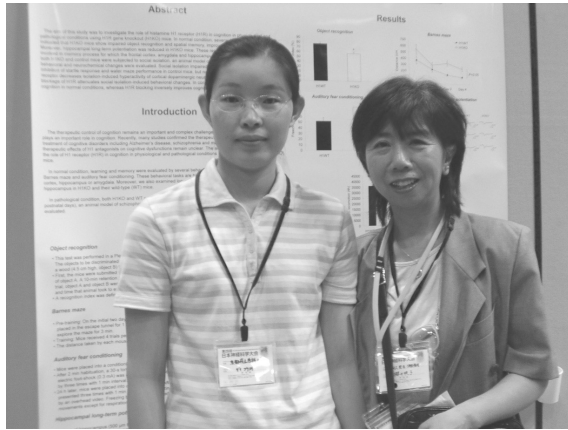


## Ⅷ. 健康食品管理士として

### 健康食品管理士に興味を持った訳

櫻井 映子

(東北大学大学院医学系研究科機能薬理学分野)



私が健康食品の記事を見つけたのはファルマシアの紙面だった。サプリメントについてはずいぶん前から興味を持っていた。実家が薬局で、私が中学生のときに母は漢方薬の勉強を始めていたらしい。私が大学生になったときには、漢方薬から食物へも興味が広がったようで、スリムになる「パイア酵素」というものが薬局内に商品として置いてあったのを記憶している。柿の葉茶、くこ茶があって、「どくだみ茶をください」と言ってきた人に母は、「あれは民間薬だから、おいていません」と答えていた。なぜかそれがとても不思議に思えたので記憶に残っている。その頃は駅のプラットフォームでも食べ物と健康の本が目につくほど、食と健康が意識され始めた時だった。ご多分にもれず私も買って読んでいた。自然のものは体にいい、ズルチンやサッカリンのような合成甘味料や着色剤など食品添加物は体に悪いというような意識があって、チクロはいけないと主婦連が声を上げ始めたのはこの前後の時かもしれない。でも不思議なことに食事のバランスへの不安はこの時代にはあまりなかったようだ。公害病は食物連鎖によるものだと分かったのはこの後だったからだろうか。

私が小学校4年生に頃は、まさに日本は東京オリンピックに伴う高度成長を遂げている時だった。そして新聞には毎日のように公害病の記事が載っていた。水俣病、イタイタイ病…こんな記事になぜかひどく興味を持ち、子供が大人の世界に首を挟んではいけないといつ怒られるかとびくびくしながら新聞を盗み見ていた。どうやら病気を引き起こした原因物質は金属らしい、どうしてそんな病気が起こるのだろう。環境に興味を持っていると知った父が、当時学校薬剤師としてプールの検査もしていたために、私と妹にもプール水や河川水の検査方法を教えてくれた。当時新しく開園したプール水の子供プールからはすごい量のアンモニアが検出された。当時の分析方法はネスラー法だった。しばらくしてヨウ化水銀とヨウ化カリウムの混液に触れた妹の手は、

いつの間にか腫れ上がっていた。目の前に現れた膨れ上がった手を見て立ち上がったのは母だった。かじりかけの漢方薬の知識を酷使して処方を考えていた。指先からたまっていたものが抜けていくように、体に近い部分から腫れが引いていくのを見て、すごいものだと中学生になった私は思っていた。時間をかけて出てくるアレルギーの反応のすごさを目の前で見た経験だった。

漢方薬も元々は健康食品のように扱われていたのかもしれない。伝説の帝王といわれる神農は何を手がかりに効能を分類していったのだろう。因幡の白うさぎ伝説にも出てくるように、人間も動物も生あるものは、その五感を酷使しながら、健康を求め続けてきたのではないだろうか。フランスの薬局ではハーブが並べられていて、訪れた人の訴えを聞きながら薬剤師が処方しているとフランス在住の知人から聞いた。漢方薬も良く見ると同じ処方名でも、中国と日本では薬味の数も量も違っていることが多い。長い間かかって育ててきた健康にいいものは、時を経て民族にぴったり合うように変化してきているのだろう。そう考えると、いま注目を浴びている健康食品も、身近なものを中心にもう少しじっくりと考え育てたい気がしていききたい気がする。切れ味のよい薬が瞬く間に有名になり、誰も彼もが手を出したために使い方を誤って、健康に害を及ぼし悪者になった話はいくつも聞いている。薬はもともと体にとっては異物。食品は体にとって必要なもの（一般的には）。うまく使えば健康を得るためのよい手段になるのは考えるまでもない。「健康を得るためには、使って減ってしまったものを補えばいい」、とても単純な考え方だが、健康食品でそれができるのではないかと思う。たとえば現代社会を取り囲む大きなストレス。実験用のマウスでもストレスがかかると怒りっぽくなるし、喧嘩を始める。喧嘩を始めるのは神経が過敏になっているという証拠、つまり頭の中は神経伝達物質と一緒に電気が走っているということになる。電気が走るためにはエネルギーが必要だし、ビタミンもミネラルも、そして神経伝達物質の原料になるアミノ酸が必要になる。古来より滋養強壮効果あり、といわれ珍重してきたものはまさにビタミン・ミネラル・アミノ酸の宝庫。ストレス状態でもビタミン、ミネラル、アミノ酸をタププリもらったネズミは、普通の餌だけのネズミに比べて正常な状態をより長く保てるようである。

4つの核酸とアミノ酸の組み合わせが人間の体を作っているという事実は、よく考えるとホラー小説以上に怖い気がする。日々アミノ酸の配列が核酸の指令により音もなく行われていて、必要なエネルギーと材料を補給させるために空腹を感じさせる。ちょっと不都合が生じると足りないものを補給するように考えさせる。「こんな時はサプリメントが必要か…。」泣いたり、笑ったり、怒ったり、活動し個性的に生きられるのも食べ物のおかげ。

人間の体の神秘と健康を保つことへ向けて、私の興味は、今健康食品へ向けられている。医薬品よりマイルドで、しかも苦痛なく簡単に必要なものを補給でき、健康維持のために役立つ理想のもの。そしてそれを人にさりげなくスマートに勧める薬剤師像が私の中にいる。現実の私とはかけ離れているのが問題だが、薬理学の教員という立場での私の場合話の中に、スパイス的に健康食品や動植物を利用した民間療法の話を入れていくと、相手に興味の表情が見えてくる。医学生や大学院生もかなりの人が健康食品に興味を持っているのを実感する。合間合間に正しい情報を伝えていきたい。

学校薬剤師として非常勤勤務させていただいている小学校で、環境学習から人間の体の仕組みに学習を発展させたいのだが、と校長先生から相談を受けた。ホメオスターシスの概念を提唱し

たクロード・ベルナールが、人体の中を内部環境、人体の外を外部環境と分けしたことを思い出し、ゴミや水の学習から授業の構成を考えた。最終的には生命の誕生に結びつけたが、私は、生きることは食べること、食べるということは他の生命をいただくこと、健康を保つことは環境にも配慮をすること、環境は自然の力を借りて整えるもの、このコンセプトの中で健康食品も補酵素的な役割を果たしていくのではないかと考えている。

これからの健康食品管理士の活躍に期待したい。