

VI. 健康食品管理士になって

消費者としての立場から…

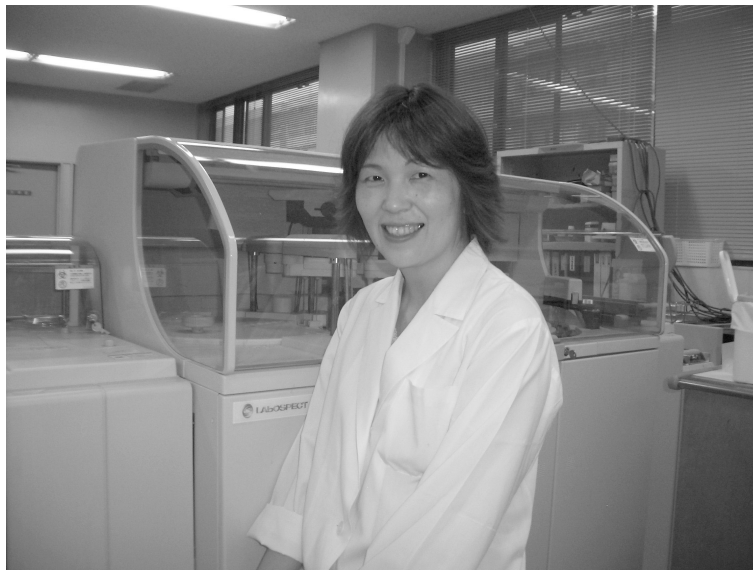
中川 裕美

(財) 倉敷中央病院 倉敷リバーサイド病院)

■健康食品管理士の資格取得のきっかけ

臨床検査技師である私は、生化学検査や生理検査、採血業務など行っていますが、他にも糖尿病療養指導士として、またNSTチームの一員として患者さんと接する機会があります。

なぜ私が健康食品管理士の勉強を始めたかという、患者さんとのコミュニケーションの中で少しでも多くの知識を持っていたいという思いから…という聞こえは良いのですが、実は、それだけでなく私や家族にとって、若さと健康を維持できるものは何か知りたいという、どちらかという情報提供者というより、一人の消費者としての興味から勉強を始めることとなりました。



■健康食品を学ぶ中で…

そういったわけで、今までこのコーナーを執筆されている先生方のように、高度な知識も、まして薬学に関する知識もほとんどなく、恥ずかしながら、自分のために勉強を始めたわけですが、それだけに研修会で聴くお話がとっても新鮮で、ためになるものとなりました。

特に印象的だったのは、「即効性があるなら医薬品だ。」とか「特保は、安全は期待されるが、効果が期待できるわけではない。」というお話でした。たしかに良く考えれば、健康食品というのはそのようなものではありますが、「これを飲めば、骨が強くなる。」とか「コレステロールが低下する。」ということを知りたいと思っていた私は、ちょっとショックなものがありました。医療職とはいえ、一消費者の目でのみ健康食品を見ていたのだと気がつきました。

■健康食品 身近なよもやま話

糖尿病の指導時や、そのほかの検査で患者さんとお話する時、さりげなく健康食品の話聞きとるようにしています。健康食品の宣伝は、本当に魅力的な言葉でいっぱいです。読んでいただけで、くらくらときて、手にしてみたくなくなってしまいます。私もこの資格を取得するまでは、患者さんと同じ目線で見えていたので、その気持ちはよくわかります。

他にも採血室にて、採血しながらお話を聞いていると、例えばワーファリンとか、高血圧の薬とか飲んでいる患者さんの多くは、自分が摂取してはいけない食品のことはよくご存じです。これは服薬指導の効果だと思えます。しかし、健康食品を使用してなんとかしたいと思っている人も多いようです。また、結構みなさんいろいろなものを試されていますが、医療職側にあえて申告することはないと思っている方が多いようです。異常が出た時、医療職側も、また患者側でさえも自分が摂取した健康食品が原因であるとは気がつかないことが多いのも事実です。

今まで経験してきた例をいくつか紹介したいと思います。

【症例1】52歳女性 境界型糖尿病 HbA1c6.0% 高脂血症も指摘され、将来服薬治療の可能性を示唆される。しかし高脂血症薬を拒否し、健康食品を使用。

糖尿病教育入院時に話を聞いた方です。

動脈硬化に効果にあるというサプリを友達にすすめられ飲んだそうです。すすめられるまま、商品名も成分も気にせず、効果を謳った宣伝だけで、まるで魔法の薬のように信じきっていました。

サプリを飲んでいるから大丈夫という安心感から、生活習慣を省みず、時には多めに飲むことで

相変わらず暴飲暴食、食べたいままの生活を続けていました。その結果表1に示すような血液検査結果になってしまい、教育入院を通じて生活習慣改善指導を行いました。

サプリが何であったか、たぶん話の内容から、鮫軟骨ではないかと推測しましたが、結局解らずじまいでした。健康食品による副作用でなく、過信しすぎたために起こった別の意味での「副作用」という症例でした。

私たち糖尿病療養指導チームは健康食品の使用を原則的に否定し、食事療法・運動療法をまず実践するよう指導しています。とはいえ、健康になりたい気持ちは大切にしてあげたいという思いから、薬やインスリンを使用していない人にですが、どうしても飲みたいという時には、どんな成分が入っているのか、どんなメーカーのものなのかよく調べ、自分に必要あるものか良く考えた上で、飲み始めた日をカレンダーなどに記入してもらうように指導しています。

【症例2】36歳 女性 医療職 健診の血液検査結果に疑問を抱く。

個人的な相談でわかった症例です。健診の時の肝機能検査のデータの変動に気がつきました。表2に肝機能検査結果を示しています。決して異常値ではありませんが、個人の変動幅を考えるとやはり体の中で何かが起こっているのではないかと考えられました。話を良く聞いてみると、健康食品を摂取していました。それは、プエラリア・ミリフィカ。タイに伝わる美容植物で、豊

	前	後	教育入院後
TC	237	262	237
HDLC	66	56	61
TG	155	338	181

(mg/dl)

かなバストとメリハリボディーを目指す方に…と書かれています。ポケットマニュアルにも、肝機能の変動が記載されていました。摂取を中止し、2週間後、いくらか数値も落ち着きました。たまたま、健診の機会があって大事にいたる前に対処できた例でした。

表 2

	1 年前	今回	2 週間後
AST	13	35	19
ALT	10	23	15
γ -GTP	14	39	23

(IU/l)

他にも、漢方薬の防風痛聖散（ボウフウツウショウサン）で薬剤性肝機能障害の既往があるのも関わらず、ドラッグストアで健康食品と思って購入した漢方製剤に、この防風痛聖散が配合されていて、再び肝機能障害を起こした例、 α -リポ酸を3日間摂取しただけで糖尿病の既往・インスリン使用歴がないにも関わらず、低血糖・高インスリン血症を伴うインスリン自己免疫症候群を起こした例、体脂肪を減らそうと摂取したコレウス・フォルスコリで激しい下痢を起こした例…などなど、身近には気軽に摂取した健康食品で健康を害している例と遭遇します。

逆にNSTでは、栄養補助食品を使用しています。例えば、ジー・エフ・オー（GFO）、アルギニン配合食品、亜鉛強化食品などです。グルタミン、ファイバー、オリゴ糖を含有する清涼飲料であるGFOは腸を整え栄養を吸収しやすくする、アルギニンは栄養管理しながら免疫能を強化するなど、エビデンスのある食品として知られています。特にGFOは、下痢が止まったり、皮膚や口腔が潤うのにおいが減少するなどの効果が見られています。GFOの効果がよく表れた症例を紹介します。

【症例3】51歳 女性 既往歴：消化管アミロイドーシス・慢性関節リウマチ・多発性脳梗塞 リハビリ目的で他院より紹介

便秘と下痢を繰り返し、精神的に不安定で食事が摂取できないことから、TPNより2,000Kcalの栄養が入っていました。

まずGFOを一日3袋摂取していただき腸を整えた上で、中心静脈栄養（TPN）を2,000Kcalから1,500Kcalに減らし食事アップを目指しました。口腔ケアもしっかり行い、口をしっかりと使ってもらうよう指導しました。GFO摂取後、下痢は終息へ向かい、それとともに食べることへの安心感から食欲が増してきました。思い切ってTPN中止すると、ADLが向上したためますます食欲が増し、「おいしい」という言葉が聞かれるようになりました。体重も増え、在宅へ戻られました。

もちろん、患者さんにとりまくいろいろなスタッフのケアがあったからですが、GFOの効果がきっかけとなり、元気になられた症例でした。当院では、この患者さんのようにあらゆる管が外れ、元気におうちに帰って行かれる方が増えてきました。

「人生の最後まで、人間らしく自分の口でものを食べる。」これを最終目標にしている私達は、医薬品ではない栄養補助食品の力を借りて患者さんのサポートをしています。



■研修会を通じて

この「身近な話題」を中国支部と四国支部高知県部会でお話をする機会をいただきました。高知県はとても活動が活発で、県レベルで勉強会がたくさん行われており、意識の高さを実感しました。私の拙い「よもやま話」はたぶんみなさんも経験されたことがあったのではと思います。でも、このような会を通じて、身近に経験したいろいろな事例を紹介しあうことで、記憶に残り、検査データに何か疑問を感じるきっかけになるであろうし、患者さんとの会話の中で「知識の引き出し」を増やすヒントになり、より良いアドバイスが出来るようになるであろう、と改めて感じました。また院内においても、さまざまな職種間で情報を共有しあうことで、今は意識の薄い健康食品に対しても、今後注意が払われるのではと思います。

■おわりに

私は、健康の源として、常に「食」を一番に考えています。骨折をした母に、激しいスポーツをする子供たちに、またメタボが気になる主人にと、何をどういう形で摂取するのが良いのか考えてしまいます。こういった中で、一人の消費者として始めた健康食品の勉強ですが、やはり何が安全で、どれだけ有効性があるのか考えられずにはられません。また臨床検査技師気質なのでしょうか、それを数値で表したいと思ってしまいます。

今後も常にアンテナを張り巡らせて、いわゆる数値に出て来ない情報もしっかりキャッチし、また発信していけたらと思います。

—薬剤師の立場から—

戸田 澄之

(ハーモニー薬局)

((有)メディカルハーモニー代表取締役)

E-mail : pharmacy@m-harmony.jp

URL : http://www.m-harmony.jp/

■自己紹介

私は、昭和55年に福岡大学薬学部を卒業して製薬会社の大学・大病院を担当する営業（MR）をやっていました。

特に大学病院は、教育・研究・臨床という役割をになっている事もあり基礎学科、臨床学科等、附属病院では看護部、中央検査部、手術部、薬剤部等多数の関係科・部を担当しいろいろな経験をさせていただきました。この経験（臨床薬学的なもの）が現在の仕事（調剤薬局での服薬指導）に大いに役立っています。

その後、薬剤師という資格を直接活かしたいという思いもあり、会社員を辞し現在の調剤薬局の薬剤師と兼経営の仕事を行っています。当時、赴任していた所が沖縄県であり沖縄の暖かさ、人の温かさの魅力にみせられて沖縄で開局しました。沖縄に住んで通算20年近くになりますがすっかり“うちなあんちゅう”（沖縄人・琉球人）になっています。



後列右端が著者

■健康食品管理士になって

私は、平成18年1月1日に健康食品管理士になりました。

以前から漢方薬には興味を持っていましたが、健康食品・サプリメントにも一般の人と同じくらいの興味をもっている程度でした。沖縄県薬剤師会の事務連絡で「健康食品管理士研修会」の案内があり、薬剤師の立場から受講しなければいけないという考えで研修を受講しました。漠然と健康食品・サプリメントの事は知っているという程度でしたがいざ研修を受けてみると、学問的に裏付けられた理論のもとで健康食品・サプリメントを見直す事が出来て、大変良かったと実感しています。

■薬剤師の立場から

薬剤師として患者さん及び家族の人が持参される処方箋に基づいて薬剤の説明（服薬指導）を行うのですが、事前に重点7項目（1服薬状況 2服薬中の体調の変化 3副作用の有無 4他科受診の有無 5併用薬の有無 6飲食物（服用中の薬剤との相互作用が認められるもの）の摂取状況 7後発医薬品の使用に関する患者の意向 その他）を患者さん及び家族の人から情報を入手しなければなりません。

そこで重複投薬（当院及び他院で同種・同効の薬剤を複数もらっている）相互作用（処方された薬剤及び他院からの薬剤どうしが薬効に何らかの影響を与えるなど）又は患者さんの服用状況（夜勤の仕事で、夜と昼が逆なため朝・昼服用の薬剤が飲めない。朝食を抜いているので朝食後服用の薬を飲んでいない等）を主治医（処方箋発行医）に問い合わせ（疑義照会）して、処方の変更・訂正を行って投薬（服薬指導）を行います。

そこで処方された薬剤に影響を及ぼす食事（例えば、お酒・タバコ・牛乳・グレープフルーツ・その他）が主なものですが、健康食品・サプリメントも大いに関係してきます。

降圧剤、糖尿病治療薬などを服用している患者さんが血圧又は血糖値に影響を及ぼす様な健康食品・サプリメントは控える様に指導し、主治医にもその事を話すように指導します。

セイヨウトギリソウの相互作用、Ca拮抗剤とグレープフルーツの相互作用は近頃判明して記憶に新しい事だと思います。巷には、多種多用の健康食品・サプリメントがあふれています。

お薬、又は健康食品・サプリメントを飲まれている患者さんが特別に相談に来られた時は時間を取って十分な説明が行えますが、通常の処方箋持参による服薬指導の時間は数十秒から数分というのが実状のなかで問題点が発覚した時や、薬剤以外に〇〇〇のサプリメントを健康の為に飲んでいるような事がわかった場合に適格に素早く調べられるポケットサイズの『健康食品ポケットマニュアル』が大いに役立っています。

医薬品（厚生労働大臣が認可したもの）は約1万数千種類あり、単一薬剤だけでなくその組み合わせでも副作用・相互作用が発生する可能性があります、その組み合わせは多種多用で膨大な数になります。

ましてや、アレルギー食品（玉子、魚介類、マンゴー・キウイ類のくだもの、そばなど）アルコール、タバコ、牛乳、健康食品・サプリメントとの相互作用も含めると天文学的な数字になります。

副作用、相互作用を事前に防止ストップをかける（ゲートキーパー）薬剤師として健康食品管理士としての研修、研鑽を重ねてゆきたいと考えています。

自己研鑽の一環として今後の研修に参加するのはもとより、会報誌の内容が新しい知識、情報の入手のみならず、学生時代に学んで忘れていた一部の知識の再確認と再認識に大いに役立っています。

■終わりに

健康食品・サプリメントが原因となる有害事象・相互作用を防止ストップをかけるゲートキーパーとしての役割を発揮することによって社会的にも認知され、一日でも早く健康食品管理士という職能が社会的位置づけを得られる事を期待します。

長村洋一理事長をはじめ、色々ご尽力されておられる理事・役員の先生方の御苦勞に深謝致します。“にふえーでーびたん”（ありがとうございました。）



ハーモニー薬局の外観