

健康食品では 病気は治りません

健康食品で今、大きな問題となっているのが、がん患者による利用です。がんと宣告されてショックを受け健康食品に走る。こうした需要が国内で年間、数千億円に上る、という見方もあります。今や国民の半数ががんになる時代。がんは高齢になると見つかりやすく、それだけ長寿になった、ということなのですが、患者や家族は心配です。

実は昨年、私の夫もがんと診断されて、手術や化学療法を受けました。とても苦しそうでした。多くのがん患者が苦しい闘病の中で、一筋の光明を健康食品に求めてしまうのも無理からぬことだなあ、と実感しました。

が、健康食品ではがんは治せません。広告の中には、がんのような大病は持ち出さず、ちょっとした病気の症状を緩和できる、と匂わすものもあります。しかし健康食品に薬のような効果は期待できません。

消費者庁もパンフレットに明記

健康食品の広告や表示に目を光らせている消費者庁は、各種のパンフレットに「健康食品には病気を治す効果はない」と明記しています。

治さないどころか、悪影響をもたらす場合もあります。たとえば、ビタミン類など抗酸化物質のサプリメントは、がんリスクを上げるという学術報告が多くあります。医薬品を飲みながら健康食品も摂っていると、相互作用で体調悪化につながるケースもあります。

また、健康食品は品質も保証されていません。医薬品の品質管理は、厚生労働省により厳しく規制されていますが、健康食品は企業任せです。国民生活センターが錠剤・カプセル状の健康食品 100 銘柄について調べたところ、そのうちの 42 銘柄は医薬品に定められた規定時間内に崩壊しませんでした。つまり、体の中でも分解しにくく、素通りして排出されている可能性があります。お金がもったいないですね。

標準治療は、効いているからこそ苦しい

医療への不信感から、自然をうたう健康食品に頼る人もいます。しかし、自然だから安全だ、とは言えないのは、キノコ毒やフグ毒からも明らか。日本で実施されている標準治療は科



学的根拠が最高レベルであり、効果があるからこそ、患者にとっては苦しい治療になりがちです。患者が副作用のない健康食品でよくなったと思い込んでいるうちに、実は病気が悪化していた、という事例も少なくありません。

そうは言っても、どうしても健康食品を利用したい人もいるでしょう。その場合には、必ず医師や薬剤師などに相談してください。国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のデータベース「健康食品」の安全性・有効性情報 (<https://hfnet.nibiohn.go.jp>) で検索し、科学的な情報を入手するのもお勧めです。健康食品を利用する際には、記録をつけるのも忘れずに。もし悪影響などが出てきた時に記録があれば原因を突き止めるやすく、すぐに対処できます。



消費者庁のパンフレット。よく尋ねられる5つの問いの答えが解説されている

出典：https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/pdf/food_safety_190730_0002.pdf



まつなが わき
松永 和紀

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響等を主な専門領域として、執筆や講演活動を続けている。『メディア・バイアス あやしい健康情報と二重科学』（光文社新書）で科学ジャーナリスト賞受賞。新刊は『効かない健康食品 危ない自然・天然』（同）。