



IV. 健康食品管理士になって

医療安全と健康食品・サプリメントとの関わり

渡部 ゆかり

(公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷リバーサイド病院 医療安全管理室)

はじめに

私が健康食品管理士のことを知ったのは、今から12年前の白インゲン豆中毒事件がきっかけでした。誤った健康情報というのは人々を健やかにするどころか、害を生むこともあるということを思い知らされました。そして、一人一人の患者さんの健康を考える上で、食物、健康食品・サプリメントの安全性に十分考慮する必要があると気付かされました。こうした経緯から医療安全と食との関係性に目を向け始め、講習会やセミナーなどを通して理解を深めてまいりました。

医療安全活動の中での公的通達

そんな折、岡山県から医薬品と健康食品の相互作用に関する通達が送られてきました。

「医薬品と健康食品の相互作用に対する注意喚起等について（依頼）平成25年2月28日付」という内容でした。医療安全情報として厚生労働省より病院等に発信されていたものでした。

通達の内容を抜粋すると、

1. 医療機関における診療の際に、医薬品との相互作用のおそれや健康食品の過剰摂取の疑いがある場合は、当該患者の健康食品摂取状況を確認し、患者に対して必要な注意喚起を行うこと。
2. 独立行政法人国立健康・栄養研究所が作成した「「健康食品」の安全性・有効性情報」のホームページ及び厚生労働省医薬食品局食品安全部より適宜発出される健康食品に関する通知等の内容を踏まえて、必要に応じて患者へ情報提供と注意喚起を行うこと。

なお、健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例として、既にパ

ンフレット等で周知しているものについて、改めて別紙のとおり示したので、参考とされたい。

参考資料として以下の資料が添付されておりました。

- ・「健康食品」の表示等の在り方に関する建議（内閣府）

http://www.cao.go.jp/consumer/iinkaikouhyou/2013/0129_kengi.html

- ・「健康食品」の表示等の在り方に関する調査報告（内閣府）

http://www.cao.go.jp/consumer/iinkaikouhyou/2013/houkoku/201301_kenkoshokuhin_houkoku.html

- ・健康食品の安全性・有効性情報

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

- ・『健康食品の正しい利用法』2011年平成23年3月厚生労働省医薬食品局食品安全部より発行、2013年平成25年3月改定、2016年2月改定

https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/kenkou_shokuhin01.pdf

- ・健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて（平成22年3月厚生労働省医薬食品局食品安全部）：医師を対象とした健康食品に関する情報提供用パンフレット

https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/pamph_healthfood.pdf

そして、別紙に添付されていたのは、下記の“健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例”でした。

私は、この発信文章を見て、改めて医療の安全と健康食品・サプリメントの関わりは深いものであると痛感したので、直ちに病院の医療安全委員会で話し合いの場を設けました。議題としては、

医政総発028第1号
平成25年2月28日

(北海道 保健所設置市) 衛生主管部(局)長 殿
厚生労働省医政局総務課長

医薬品と健康食品の相互作用に対する注意喚起等について (依頼)

平成25年1月29日付で消費者委員会において「健康食品」の表示等の在り方に関する建議が取りまとめられました。当該建議において、医療機関における診療の機会に、医師等が患者から健康食品の摂取状況を聴取し、過剰摂取や医薬品との相互作用等について、患者に対し適切な注意喚起を行うことの重要性が指摘されています。貴職におかれましては、当該建議の内容を踏まえ、貴管下の医療機関に対して下記の事項を周知徹底していただきますようお願いいたします。

なお、関係団体に対しても別添の通り協力要請を行っていることを申し添えます。

記

1. 医療機関における診療の際に、医薬品との相互作用のおそれや健康食品の過剰摂取の虞がある場合は、当該患者の健康食品摂取状況を確認し、患者に対して必要な注意喚起を行うこと。
2. 独立行政法人国立健康・栄養研究所が作成した「健康食品」の安全性・有効性情報のホームページ及び厚生労働省医薬食品局食品安全部より調査発出される健康食品に関する通知等の内容を踏まえて、必要に応じて患者へ情報提供と注意喚起を行うこと。

なお、健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例として、既にパンフレット等で周知しているものについて、改めて別紙のとおり示したため、添付とさせていただきます。

(別紙)

健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例

健康食品に添加されている成分	医薬品成分	影響	
ビタミンB6	フェニトイン (抗てんかん薬)	薬効の減弱	
	葉酸	葉酸代謝拮抗薬 (抗がん剤)	薬効の減弱
		フルオロウラシル カペシタビンなど (抗がん剤)	薬効の増強
ビタミンK (青汁、クロレラを含む)	ワルファリン (抗凝固剤)	薬効の減弱	
	ビタミンC	アセトazolアミド (抗てんかん薬)	腎・尿路結石のおそれ
ナイアシン	HMG-CoA 還元酵素阻害薬 (高コレステロール血症治療薬)	副作用の増強 (急激な腎機能悪化を伴う横紋筋融解症)	
	ビタミンD	ジギタリス製剤 (心不全治療薬)	薬効の増強
カルシウム	活性型ビタミンD3製剤 (骨粗鬆症薬)	腸管からのカルシウム吸収を促進	
		ジギタリス製剤 (心不全治療薬)	薬効の増強
	ビスホスホネート系製剤 (骨粗鬆症薬)	薬効の減弱	
	テトラサイクリン系抗菌剤 (抗生物質)	薬効の減弱	
	ニューキノロン系抗菌薬など (抗生物質)		
マグネシウム	テトラサイクリン系抗菌剤 (抗生物質)	薬効の減弱	
	フルオロキノロン系抗菌剤 (抗生物質)		
鉄	ビスホスホネート系製剤など (骨粗鬆症薬)	薬効の減弱	
	タンニン酸アルブミン (下痢止め)		
	ビスホスホネート系製剤 (骨粗鬆症薬)		
	メチルドパ (降圧薬)		
その他	テトラサイクリン系抗菌剤 (抗生物質)	薬効の減弱	
	ニューキノロン系抗菌薬など (抗生物質)		
その他	中性アミノ酸	レボドパ (抗パーキンソン病薬)	薬効の減弱
	コエンザイムQ10	降圧薬、糖尿病治療薬	薬効の増強

※相互作用は摂取量が多い場合(濃縮物等)に起こる可能性がある。

「医薬品と健康食品の相互作用に対する注意喚起等について (依頼) 平成25年2月28日付」 通達より

「健康食品」・サプリメントについて

健康食品やサプリメントを摂りすぎていませんか？

1日3食、バランスのよい食事が大切です。

健康食品安全情報システム

健康食品安全情報システム【会員限定】

日医会員が、患者の診察から、健康食品による健康被害を覚知したときに、情報提供していただくものです。

(日本医師会ホームページより)

「医薬品と健康食品の相互作用に対する注意喚起等について」というもので、院内の全職員に対して周知徹底を図りました。具体的には、厚生労働省医薬食品局食品安全部が作成した「健康食品の正しい利用法：一般の方を対象とした健康食品に関する情報提供用パンフレット」と、「健康食品

による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて：医師を対象とした情報提供用パンフレット」を、コメディカル患者指導や医師の診療に役立てるために配布しました。同時に日本医師会では、健康食品を対象とする、健康被害の把握とその情報提供を目的とした、「食品安全に関する情報シス

テム」モデル事業が開始されていることを知り、これも活用するように医療安全委員へ伝達すると共に、情報収集を図りました。

日本医師会は、「健康食品安全情報システム」事業を実施しており、全都道府県（全医師会員）の協力の下で情報収集の取り組みが医師会のホームページに掲載されています。

病院診療の中で

当院では、診察前の問診票の設問に薬に関する事項はありましたが、健康食品・サプリメントに関する項目はありませんでした。

しかしながら、現在は当院を始めとして多くの病院において病院で処方される薬以外の漢方薬や健康食品・サプリメントを飲んでいないかチェックするシステムが浸透してきています。例えば、外来診療時の問診票で患者さんに具体的にアレルギー情報を聞き取る時、今飲んでいる薬や漢方薬、健康食品・サプリメントはありますか？とチェックする仕組みです。

さらに、通常の通院の定期検査で、肝機能検査値が異常の場合、医師から患者さんへ健康食品・サプリメントを飲んでいないか、飲んでいるものがあれば、持参して欲しい旨も再度説明することもあります。放射線検査室でも腹部、骨盤MRI検査前の問診で鉄剤（サプリメント）の服用のチェックなどを実施しています。手術前の外来（周術期外来）においては、医療スタッフが普段飲んでいる薬や健康食品・サプリメントの中で手術に影響するものがないかどうか、手術前の質問票《患者用》を作成し、確認するようになっています。術前のチェックをせずに手術に影響する漢方薬、健康食品・サプリメントを中止していないことに気がつき、手術を延期するケースもありました。同様のインシデントレポートの報告があることを時々目にします。これは、医療スタッフが、健康食品・サプリメントの中にも医薬品と同様に患者の休薬するカテゴリーに含まれるものがあり、それらを休止すべきだという認識が根付いてきてい

ると感じています。

また、化学療法の患者用説明書・同意書の注意喚起の中にも、休薬する薬等と一緒に健康食品・サプリメントの服用を再度確認する項目があります。

今後の医療安全の役割として…

健康食品・サプリメントの種類が増加に伴い、その情報も増えていきます。患者さんは自分の都合の良い情報（効能）だけを目にとめ、使用されている様に見受けられます。そのため、患者さんを管理する側としては、日々安全な治療をしていくためにも、健康食品・サプリメントの使用状況の把握は必要ですし、その重要性は増してきていると考えます。その最たる例としては病院の診療ではないでしょうか。自院でのサプリメント一覧では情報が少な過ぎますので医師会のシステムのような大きな枠組みでの情報集積に期待するところです。

一方、健康食品・サプリメントなどがどこでも手軽に手に入ることによるメリットを報告しているインシデントレポートもあります。その事例は、ある病院で医師が処方忘れをしてしまったが、患者が遠方で薬が届くまでに随分日数がかかるために、患者さんの病状悪化を危惧し不足分のビタミンを市販のビタミン剤サプリメントで代用してもらい、事なきを得たというものでした。

健康食品・サプリメントに対する一般の方への認識は変わらない

“健康食品・サプリメント”の名称を、“漢方薬”のように、“健康薬・サプリメント薬”と名付けてみてはどうかと個人的には感じています。医療の安全を考えると、“健康の薬・サプリメント薬”としてもっともっと公的機関で厳重な規制をかけていただき、製造される数多くの健康食品・サプリメントの種類を規制し、より集約化していただきたいと思っています。そうでもしないと、健康食品・サプリメントに対する一般の方への認識は変

知識 健康食品のお話 << 選択編 >>

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。あふれる情報に振りまわれないで、健康食品について正しく理解できるように、冷静に考えてみましょう。

健康食品を買う前に「ちょっとまって！」

□ 「本当に必要かどうか」考えてみましょう。

健康食品の名称には栄養成分表示がありますが、購入を考える際に「本当にその健康食品が必要かどうか」冷静に考えることが大切です。

バランスよく栄養の摂取を担っている食品、栄養素がそれほど不足することはありません。1日に必要な栄養素の摂取量を考えている方が、これは「摂取の規範(約1力月の平均値)」を指しているはず。多く摂りすぎ、少なすぎるという状態が起ることも無いはず。1日だけ摂りすぎで、摂取は過剰な量ではなかったとしても、過剰な摂取は問題です。

足りない栄養素を知りたい方も、自身の摂取のバランスをチェックしましょう。厚生労働省・農林水産省が共同で作成した「食事バランスガイド」を参考にしてください。食事バランスや、栄養成分表示の見方などがわからなければ、管理栄養士、健康食品に関するアドバイザー・サイエンススタッフなどの詳しい人に相談してください。

□ 「保健機能食品」制度と健康食品って……

健康食品は大きく、「特定の機能の表示などができるもの(保健機能食品)」と「そうでないものの2つに分けられます。保健機能食品にはさらに「特定保健用食品(通称トクホ)」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

【特定保健用食品(通称トクホ)】
 健康の増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、コレスチロールの摂取抑制などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁に届け出が許可されています。

【栄養機能食品】
 一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・増進のために用いられる食品です。すでに科学的根拠が認められた栄養成分を一定の基準量内であれば、特に届出などはなく、国が定められた表示方法で表示することが出来ます。

【機能性表示食品】
 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。取扱いに安全性及び食品性の根拠に関する情報(消費者庁に届出届け出)が表示されていることも必要です。製造者・販売者・輸入者などに関する届出の届出の許可を受理したものであります。

□ 気をつけたい表示内容は、成分名・含有量・問い合わせ先

実際に健康食品を選ぶ際に、気をつけてほしいポイントは……

①成分名を見る
 原材料表示に「○○抽出物」「××エキス」「△△菌」「◎◎粉末」「□□酵素」などと書かれています。このような表示は、実は「それぞれの原材料に含まれる具体的な物質名が不明である」場合があります。また、いろいろな成分を複数添加している製品は、成分同士が相互にどのような影響を与えるか(特に悪い影響)についてほとんど検討していない場合もあります。

②含有量を見る
 健康食品の有効性や安全性を判断するためには、「量」の情報が重要です。量の表示がない製品は、有効性も安全性も分からない製品である可能性があります。

③問い合わせ先を確認する
 成分含有量など、製品についての質問や、摂取して何か不都合なことがあったときなどのために、問い合わせ先(製造者や販売者など)が表示されていることも必要です。製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品表示法で決められています。

厚生労働省健康食品安全部「健康食品の正しい利用法」より

(当院広報誌2018年冬号より)

わからないのではないかと思います。

しかしながら、公なところはさておき、健康食品管理士として健康食品・サプリメントに対する一般の方への認識を変えるために私達にできることは何か考えてみました。

患者さんが健康食品・サプリメントを選択していることには必ず、本人にとって「善」と感じる目的がある、とアドラー心理学では考えます。

そこで、1つ目として、健康食品・サプリメントを利用することは「善いこと」ばかりではないよ」と、健康食品・サプリメントの利用者を抑止する広報活動をしてみる事が挙げられます。

健康食品・サプリメントの利用者は、患者さんだけに留まらず、患者さん家族、病院職員、職員家族など、利用していない人などいないのではないかと思います。孫にも一緒に服用させ

ていますと言われる高齢者も数多くおられます。新聞、テレビ、雑誌などでは、数限りないサプリメントの広告であふれています。宣伝されない日などないくらいにサプリメントは毎日宣伝されています。病院広報誌などを活用し、サプリメント乱用防止の記事やポスターを広く皆さんの目に触れさせていく必要があると感じています。今後も引き続き、健康食品管理士の先生方の研究など皆さんに役に立つ情報を発信、提供してまいります。

2つ目として、病院は今、チーム医療、そして患者参加型の医療安全を進めています。その一環として、サプリメント乱用防止活動を患者参加型として勧めてはどうか。つまり、患者さん自身にサプリメントの服用と服用量を「お薬手帳」に記載してもらい、我々が患者さんの体の中に入っているあらゆるものを把握することで、より安全な治療が行えるのではないかとということです。そのために、患者さんには積極的にサプリメントの使用状況を「お薬手帳」に記載してもらうよう呼び掛けていきたいと思えます。化学療法の総用量でさえ「お薬手帳」への記載がなく、病院間で情報共有されず、上限を超えて使用されたインシデントの報告も目にしております。この様に医薬品での「お薬手帳」もうまく活用されていないのが現状であり、「お薬手帳」の活用方法については今なお議論がなされています。薬に加え、健康食品・サプリメントまで管理指導していくには病院職員のマンパワーもかなり必要になるかと思えますが、これは実現していかなければならないことだと切実に思っています。薬じゃないのになぜそんなことまで必要なのか?と思われる患者さんもいらっしゃるかもしれませんが、そういった方々の健康食品・サプリメントに対する意識を向上させるのも大切なことです。こちらも実現にはまだまだ時間がかかりそうですが、徐々に教育していかなければなりません。

3つ目として、講演活動を通して地域の方々にはサプリメントについて知ってもらうというのがあ

ります。当院は定期的に地域の方々へ講演活動をしており、参加して下さった方に次の講演会のテーマの希望アンケートをとっています。その中に、サプリメントについて深く知りたいから講演をして欲しいという要望が寄せられます。今後はサプリメントについて積極的に啓蒙活動をしていかなければならないと強く感じています。

終わりに

最後になりましたが、私自身が健康食品・サプリメントについての知識をより深めていくとともに、病院の各医療スタッフにも知識を習得してもらい、活用してもらうことは患者連携に大変重要であると感じています。これからも、常に新しい知識を学んでいき、患者さんに安心・安全の医療を提供できるよう、尽力してまいりたいと思います。