



## 健康食品の選択⑤…サプリかクスリか？

“特定健診”がスタートしてからずいぶん経ちますが、当初はメタボ対策が花盛りでした。誰しも人の前で「立派なおなか」など出したいのではないでしょうか。「ナントかしなきゃ」と健診ぎりぎりまで“脱メタボ”をめざして努力を続ける人も多く、さまざまなメタボグッズが売れました。努力もむなしく「メタボ」の宣告を受けても、脱メタボの秘策を伝授されるわけでもないの、心を入れ替えて頑張るしかないことになります。そんなあなたの目の前に、「メタボのクスリあります！」など魅力的なキャッチコピーが…。これまで、サプリメントなどの「うまい話」に騙されないよう、いろいろな例を挙げて書いてきました。今回はクスリの宣伝に騙されないための話です。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に大きく関与しているのが「内臓脂肪」であるという考え方をもとに、メタボ対策→内臓脂肪低減→ダイエットと捉えられているようです。ダイエットといえば「ダイエットサプリ」が大いに期待されるころですが、ダイエット食品の広告規制が実施されており、「脂肪を体外に排出する」など、ダイエット効果を示すような食品の広告は禁止されています(インターネット上では相変わらずですが)。

というわけで、ダイエットサプリに替わって一世を風靡したのが、効能効果を謳えるOTC医薬品「防風通聖散」。古くからある漢方薬で、認められている効能効果は「腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちなものつぎの諸症:肥満症、高血圧の随伴症状(どうき、肩こり、のぼせ)、便秘、むくみ」。

漢方薬は1つの処方(防風通聖散など)に対して複数の商品が発売されていることが多いのですが、某製薬会社が名前も意匠もズバリ「メタボ対策」そのものという商品を出して以来、他のメーカーも続々と類似商品を出してきました。パッケージには「おなかの脂肪が多い方に、気になるお腹の脂肪に、お腹周りが気になりだしたら、溜まった脂肪を分解・燃焼、溜まった脂肪を落とす…」など、本来の効能効果を逸脱した(検証のない)キャッチコピーが、メタボ腹の写真とともに載っています。「メタボ対策コーナー」などに山積みされているのを見れば、つい「メタボのクスリ」と勘違いするのではないかと思います。

「防風通聖散」の認められた効能効果には「メタボリックシンドローム」はありません。漢方薬として「食欲抑制」や「エネルギー消費」の作用はあるので結果的に体重が減少する人もいます。しかし、誰にでも効くものではありません。それどころか、ダイエット効果を期待して何ヶ月も飲み続けると重大な副作用が起こる可能性がある薬なのです。服用できない人もいます。

もし試してみようと思ったら、確かな薬剤師に相談してみることをおすすめします。メタボ対策の王道は、摂取カロリーの抑制と適度な運動です。サプリメントやOTC薬で「飲めばやせる」ものはなく、日本では、「やせ薬」は治療上必要な場合にのみ使われる医療用医薬品しかありません。



