



健康食品の適切な使用⑤…イチヨウ葉の例

一般に、「脳の血液循環をよくする」「ボケを予防する」などといわれるイチヨウが人気で、サプリメントの売れ行きトップ5に入るそうです。イチヨウは「長寿の樹」としてパワーを感じる人もいますが、樹が長寿であってもヒトの健康や長寿にも効くとは限りません。イチヨウ葉は、サプリメントの中では「ヒトでの有効性」が認められている少数派です。ではどの様に取れば有効なのでしょうか？

(独) 国立健康・栄養研究所のデータベースでは、「品質の確かなイチヨウ葉製剤は適切に用いれば経口摂取でおそらく安全である」と記載されています。

適切使用のポイントに沿って考えてみましょう。

① 食品として「適切」か？(素材と製品の安全性、有効性)

イチヨウはずっと昔から身近な植物ですが、イチヨウ葉を食品としては利用してきませんでした。ですから経験的に安全だとは言えません。ヨーロッパでは、古くから薬草として研究がなされ、ドイツでは1968年に医薬品として発売されています。

イチヨウ葉には、◎アルツハイマー性、脳血管性、および両者の混合型の痴呆改善 ◎記憶力向上 ◎末梢循環障害(間欠性跛行)の改善 ◎めまい、耳鳴りの改善 ◎うつ病の改善などが認められています。ただし、これらの効果が確かめられたのは、規格化されたイチヨウ葉エキスの標準品EGb761(フラボノイド類24%以上、テルペン類6%以上、ギンコール酸5ppm以下)についてです。品質の規格が定められていない日本の「健康食品」にこれらの効果をそのまま当てはめることはできません。特にイチヨウ葉に含まれるギンコール酸はアレルギーを起こす有害物質であり、これが除去されていないものは食品(サプリメント)として適切ではありません。

② 使用者にとって「適切」か？(必要性、体質、病気、)

高齢社会に生きるために、心身ともに健康でありたい、とくに「認知症にはなりたくない」とは誰しもが願うところですが、誰にでもいいというわけではありません。

・アレルギー体質の人・出血しやすい人・血圧の高い人・糖尿病の人などは、病気そのものに影響がでる可能性がありますので摂取はあまり適切とはいえません。

③ 使用方法として「適切」か？(過剰摂取、過剰期待、薬との相互作用)

「いけないように」との期待が大きすぎて、過剰にとったり、他のいろいろなサプリメントや薬と併用したりすると思わぬ健康被害が起こります。特に、血液を固まりにくくする薬(抗血栓薬)を飲んでいる人、血圧の薬を飲んでいる人、てんかんの薬を飲んでいる人、抗うつ薬を飲んでいる人、糖尿病の薬を使っている人は、薬との相互作用に注意が必要です。多量、併用は適切ではありません。薬を飲んでいる人は、かかりつけの薬剤師に相談することをお勧めします。

