



## 健康食品の適切な使用⑥… $\alpha$ -リポ酸の例

2010年4月26日付けで、厚生労働省は $\alpha$ -リポ酸(チオクト酸)を含む「健康食品」について注意喚起と勧告を行いました。

『平成21年度厚生労働科学研究「自発性低血糖症の実態把握のための全国調査」(主任研究者:東京女子医大内瀧教授)において、「自発性低血糖症」を発症した患者187名のアンケート調査の結果、19名が「健康食品」を摂取しており、内16名が $\alpha$ -リポ酸を摂取していることが判明した』

これを受け、厚生労働省が改めて $\alpha$ -リポ酸を含む「健康食品」について、含有量や消費者への情報提供に関して注意するよう、製造メーカーに対して注意喚起と勧告をおこなったものです。

自発性低血糖症: インスリンの注射歴がないにもかかわらず、インスリンに対する自己抗体が出現し、その抗体に結合したインスリンが容易に遊離することによって低血糖発作を起こす症候群(インスリン自己免疫症候群)で、 $\alpha$ -リポ酸摂取が原因と推定される症例報告も多数あります。

$\alpha$ -リポ酸は「体脂肪を減らす」などの情報がメディアで流され、一時ダイエット商品としてブームになりました。しかし、(独)国立健康・栄養研究所の検索に依れば、ヒトにおいて $\alpha$ -リポ酸を経口摂取して、体脂肪の減少を評価した信頼できる論文は見あたらず、ほとんどが動物実験か試験管内試験であったとのことです。

一方、II型糖尿病患者において、 $\alpha$ -リポ酸を600-1,800 mg/日、4週間経口摂取させた結果、インスリン感受性および糖代謝能の改善が認められたという報告があります。治療量ではヒトでの糖の代謝に関して作用があるということです。

$\alpha$ -リポ酸は、もともと医薬品として使用されてきた成分ですが、効能は「激しい肉体疲労時に需要が増大したとき」であり、一般薬では滋養強壮剤としてドリンク剤などに使用されてきました。その1日量は10~15 mg程度です。

2004年の法改正により食品に転用され、ブームとなりました。現在ダイエットサプリとして売られているものは、1日量の目安が100~200mgなど薬用量を大幅に超える商品が多いのです。三つの「適切」を考えてみる必要があります。

### ① 食品として「適切」か? (素材と製品の安全性、有効性)

期待されるような有効性に対しては、信頼できる報告は見当たらない

### ② 使用者にとって「適切」か? (必要性、体質、病気)

$\alpha$ -リポ酸は、体内で必要量は作られている。多量摂取で糖の代謝に影響する

### 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)

過剰摂取により、インスリン自己免疫症候群を発症する可能性がある

