



## セルフメディケーションと食品⑥ 話題の食品:気になる情報(5)

新聞やテレビなどの「公告の落とし穴」にはまらないためのポイントシリーズの最後に、「体への作用や効果」を謳ったテレビや新聞広告の「確からしさ」を見抜く要点を纏めておきます。

### ◆情報に惑わされないために

食品としての安全性や有効性が明らかでない多種多様な「健康に良さそうな食品」が氾濫し、売らんかなの情報も飛び交っています。また、情報の確かさについては、科学的な検証の有無が問われますが、最近は「ニセ科学」も横行しているようです。科学的に立証できない効果や効能をうたった商品についての法的な措置もしばしば見られます。よりよい選択をするためのポイントを、もう一度ふり返ってみましょう。

1. 有効情報は正しいか:効果について確かな科学的証拠があるか
2. 商品の安全性は確かか:責任ある商品管理がされているか
3. その商品を取り入れる価値があるか:必要性が認められるか

健康食品情報は科学的な信頼性が低い場合が多いと書いてきましたが、ある程度根拠はあります。しかしヒトが食べて効くと標榜するには科学的検証が足りません。このことを伏せて意図的に効果を謳えば法に触れるばかりでなく、ニセやサギになってしまうこともあり得ます。

### ◆ニセ科学を見抜く目を持ちましょう

いわゆる健康食品の宣伝物の中には、ヒトの健康上の不安を煽ってさまざまな商品を売りつけるものも沢山あり、ニセ科学も横行しています。このたぐいの表現の中で、「血液ドロドロ、サラサラ」は典型的で中年以降の人を惑わせます。この表現は分かりやすいですが、科学的には非常に不正確で、時に人を混乱させたり悪徳商法に巻き込んだりします。

血液がサラサラになるとしてさまざまな高額商品を買わされている実態が、国民生活センターによって発表されています。手口は、指先などから採血し使用前使用後の顕微鏡像をモニター画像で見せ、「血液はドロドロ」だというもの。

かつて、「血液サラサラ」の火付け役となったNHKためしてガッテンチームは、実験を重ねて「用いる血液の量によって、ドロドロにもサラサラにも見える」ということを突き止めて再放送で釈明しました。ここには一見科学的に見える「実験」などで信じこませるという「しくみ」があります。

ここで大事なことが2つあります。ひとつは、これらの検査が血液を体の外に採りだして(試験管実験)行われること。血液は空気に触れると固まります。固まらないように薬剤を加えますので、各血球成分に変化が起こります。つまり本来の生体中の血液の状態とは違っているということです。もう一つは、サラサラやドロドロの程度と病気の関係が不明なので、医学的には「血液サラサラ」だから良いとか、悪いとかの認識は確立されていないことです。これは一例ですが、正確さに欠ける検査や学説にビクビクすることは得策ではないということが分かるでしょう。

健康食品・サプリメント・ハーブ類による健康被害は、国や自治体から発表されるのはごく一部であり、水面下に隠れた被害が相当数あるだろうと感じている医師や薬剤師は少なくありません。

原因不明の皮膚トラブル、血圧や血糖値のコントロール不良、抗血液凝固作用、肝機能の低下などが懸念されています。「効く、効いた！」などの情報にのみ目を奪われることなく、よく情報を見分けて、かしこい選択をしていただきたいと思います。

