



### 健康食品の適切な使用③…ウコンの例

ウコンについては、これまでに【No.3-4】でも取り上げました。一般に、「肝臓の機能を高める」「二日酔いに効く」などの効果があるとして人気が高いですが、ウコンによる肝臓障害も多数報告されています。ウコンは昔からカレー粉や食品の着色料、香辛料などに用いられており安全と思われるのに、なぜ健康被害が起きるのでしょうか。

適切使用のポイントにそ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）

長年食品として用いられてきたものなので、通常の食事として取るのであれば、素材そのものの安全性は高いと言えます。市販品の多くは粉末または濃縮エキスで、商品としてはシンプルです。そのまま調理用としても使えと謳っているものもあり、食品としては「適切」といえるでしょう。ただし、ウコンは鉄分の含有量が多いので、多量に取った場合に肝障害を起こすことがあります。ヒトでの有効性については消化機能の改善が示唆されているだけです。

#### ② 使用者にとって「適切」か？（必要性、体質、病気、）

食品として「適切」であっても、人によっては適切ではない場合があります。

ウコンの重大な副作用は肝障害です。肝臓が弱っている（肝機能検査値異常）と言われた人が、不適切な巷の情報を信じてウコンを多量に取ったために症状が悪化したケースが報告されています。死亡例もあります。肝機能が低下している人にとっては「適切」とは言えません。また、胃潰瘍または胃酸過多、胆道閉鎖症の人には禁忌、胆石の人は医師に相談する必要があるとされています。

ウコンによるアレルギー症状の例も多く報告されています。アレルギー体質の方は注意が必要です。

ウコンに期待される効果として、抗酸化作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用、抗菌作用、胆汁分泌促進作用、胃液分泌促進作用、抗潰瘍作用などがあげられていますが、ヒトが食べたときの効果は、胆汁分泌促進作用以外は明らかではありません。従って、ウコンをサプリメントとして取る必要性はそう高くないようです。

#### 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）

医薬品でも健康食品でも、副作用と摂取量の関係は重要です。上記のような作用に期待しすぎて、過剰に摂取することは「適切」とは言えません。肝機能の低下など鉄が過剰に肝臓に蓄積される様な状況になったとき、鉄自身の持つ化学的性質によって、肝臓の細胞膜やDNAを傷つけるため、症状が重くなると考えられています。また、血液を固まりにくくする薬剤（ワルファリンなど）を飲んでいる人が、サプリメントとしてウコンを取ると、薬剤の作用が強まり出血を起こす可能性があるとしてされているので、併用は「適切」ではありません。

