

## 健康食品と特定保健用食品

近ごろ「生活改善薬」という言葉を耳にします。アメリカで「ライフスタイルドラッグ」と呼ばれているのを訳したもので、ビタミン剤、栄養剤、漢方薬から、広く健康食品や特定保健用食品まで含まれるとする考えもありますが、薬というからには食品類とは別にした方が良いでしょう。



本題の薬の話に入る前に、健康食品と特定保健用食品について説明しておきます。

健康食品とはバランスのとれた食事が取れない人のために、不足した栄養分を補ったり、健康維持のために用いられるもので、普通の食品の形でなく、粒状やカプセル状の形をしていますが、医薬品ではありません。特に決まりはありませんが、(財)日本健康食品協会の基準に合格した物については「JHFA」の認定マークが付いています。

特定保健用食品は栄養改善法という法律で定められていて、体の調子を整える働きのある成分を加えた食品で、健康を保つ効果を医学的、栄養学的に証明し、使う目的や効果をラベルやパッケージ(包装)に表示する事が許可されています。

「お腹の調子を整える食品」「コレステロールが高めの方の食品」「血圧が高めの方の食品」「虫歯になりにくい食品」「血糖値が気になり始めた方の食品」などの文字が、「厚生省許可特定保健用食品」とともに表示されています。

特定保健用食品は医薬品と間違えられないように錠剤やカプセルの形でなく、「明らかに食品」といわれる普通の形をしていて、美味しさ、楽しさ、食べ心地の良さなど食品としての満足感を味わせる工夫がされています。それぞれの食品によって違いますが、いろいろな食料品店を始め、スーパーやコンビニエンスストア、デパート、薬局、薬店などで販売されています。

## 育毛剤と禁煙補助剤

「生活改善薬」は、病気そのものを治すというより、直接あるいは直ちに命にかかわらないが、生きていくうえで生活の質を高めるための薬です。生活の質を意味する英語を略して「QOL改善薬」とも呼ばれています。まだ、はっきりした定義はありませんが、大まかな範囲として、自分の判断と責任で飲むビタミン剤、栄養剤、ある種の漢方薬や、医師の診断と処方が必要な断酒のためのシアナマイド、禁煙を後押しするニコチンガムまで生活改善薬の中に入るといわれています。新しいものでは、肥満症、脱毛症、男性の性的不能症に対する治療薬、経口避妊薬などがあります。

これまでに話題になった薬を紹介します。

## 育毛剤

この薬の成分は、もともとアメリカで高血圧の治療薬として使われていました。1年以上飲み続けた人の中で、多毛症の人が現れたことに注目して、頭に直接使う液体の塗り薬として売り出されました。対象は、成人男性のみで女性には効果がありません。男性もすべての人に効くわけではなく、抜け毛のパターン(型)により効果のない人もあるので、購入の前に薬局・薬店でよく相談して、自分がどの型にあたるのかを確かめることが肝心です。1日2回、気長に半年以上続ける努力が必要ですが、3回以上塗っても早く効果が現れることは無く、かえって副作用の心配がありますのでご注意ください。

この薬は、薬局・薬店で自由にお買える一般用医薬品です。

## 禁煙補助薬(ニコチンパッチ)

身体に悪いと知りながら、どうしてもたばこを止められない人も多く、禁煙を決行しても落ち着きを無くしたり、急に怒りっぽくなったりして、再び吸い始めるのは、身体がニコチンを求め続けているからです。

たばこ代わりに、はり薬で皮膚からニコチンを吸収させ、徐々にニコチンの量を減らして行き、最終的にニコチン離れに結び付けるのがこの薬です。約8週間で53%以上の方が禁煙に成功しています。同様の薬にニコチンガムがあります。

ニコチンパッチは、医師の処方または指示が必要です。禁煙プログラムの作成を含めて、医師とよく相談してください。