

V. 健康食品管理士になって

保険薬剤師が健康食品に考える事

武山 和也

(一般社団法人Life Happy Well L.H.Wファーマシー岸里店)

【はじめに】

私が健康食品に興味をもち、勉強をはじめてから10数年になる。初めの頃はキノコ類の健康食を利用する高齢者が多かった。利用者に聞き取りを行うと、健康食品の情報について知った理由について「知人から情報を教えてもらった」、「商品に分けてもらった」などの回答が多かった。当時、栄養情報担当者（NR）制度等があり、健康食品が注目され、その規格・規制が始まりかけていた。そのため多くの健康食品の品質、有効性、信頼性などの情報がまだまだ乏しく、医療者同士で「健康食品」の話をする際には、否定的な言葉を耳にすることが多かった。多くのメディアで健康食品が取り上げられていたが、医療者の反応は冷ややかで、利用者が利用しやすい、客観的な相談の場が少なかった。しかし一方では、薬局・薬店での薬剤師が健康食品を販売することで、ある程度の信頼性のある商品を確認していきこうという動きもあった。自分としても、実際に来店者のなかで数多くの健康食品利用者が存在し、健康のために健康食品を利用している状況を鑑みて、薬剤師として適切な情報提供に取り組んでいく必要があると考えた。

【健康食品管理士協会との出会い】

あるNR研修において、当協会長村先生の健康食品管理士研修の案内があった。即時に感じるところがあり、早々に大阪から岡山まで出かけていき、講座を受講した。長村先生に健康食品の事をお伺いすると、「勉強してみてもは」と言葉を頂き、当協会をご案内頂いた。協会に申し込み、健康食品管理士制度の勉強を開始した。健康食品が、単

に健康に有効なのかどうかという視点だけでなく、法的な見地、ならびに商品それぞれに対する見地から、いわゆるリスクマネジメントの考え方に基づいて学ぶことができた。健康食品の「質と安全性」をどう担保していくのかについて、医薬品の考え方を応用して考えることは非常に重要である。健康食品利用者が健康食品を利用する目的として、将来的な加齢等による症状に対する予防的な意識がしばしば見受けられる。しかし、現状の診断を受けていないまま予防を行っている場合には、治療の必要性がある状態を放置することにつながる危険性をはらむ。治療が必要な状態に気づかずに治療が遅れることの無いよう、適切に受診勧奨する必要がある。医療者として、健康の相談を受けている場面において、予防と疾病の関係性を正しく理解し、安全で有効性を鑑みる姿勢が重要である。健康食品を適切に利用していくための判定士として、継続的に勉強していきたいと考えている。

【健康食品管理士になって—健康食品管理士の役割は？—】

昨今、薬剤師の中でも、いろいろな専門資格が乱立しており、それらの資格をどう活用していくのか、業界の課題となっている。専門資格を取得してどのように役立てるのか、個々の薬剤師が患者への支援に反映することが求められるが、健康食品管理士も同様と考える。多くの患者が利用している医薬品による治療の効果を最大限に発揮すること、また減耗させないことを目的として、その患者が健康食品を利用しているかどうか確認することは非常に重要である。医薬品と健康食品と

の相互作用、健康食品による副作用、健康食品による有害事象の評価などの情報があり、それらの情報収集や学会報告から健康食品おける有用性を評価に結びつけるためにも情報収集とその評価は重要になる。しかし、一般的な観念として、「健康食品は安全である」と認識され、患者自身が危機感や注意が不足している例が多く、利用されている商品名への詳細な把握は難しい。また、その商品名がお薬手帳に記載されることも少ない。また、健康食品の利用者は以前では高齢者が中心であったが、最近では若年層も利用が広がっているため、さらなる健康食品の情報収集とその理解が必要となる。

また、法律改正および新たな健康食品の制度が整備され、機能的表示食品も比較的気軽に入手することができるようになったこともあり、より多様なリスクマネジメントが必要になってくる。多くの利用者は多様な効果の商品を目にする事は多いが、逆にリスクはどの様に評価するのか、どうすればいいのか適切な情報を持っていないため、常にリスクにさらされている状態であると考えられる。健康食品に関するアドバイザー・健康食品管理士については、まだまだ一般的な認知と必要性理解が低い課題があるため、我々有資格者一人一人が積極的に影響を発揮していく必要がある。

【健康食品との関わりについて ー患者との関わり の経験を通してー】

私が専門薬剤師の資格を取得として、健康食品と関わった事例を紹介する。患者は高齢者夫婦で、妻が夫の世話をしたり薬を受け取りに来たりする、いわゆる老老介護の状況であった。妻は心不全を患い、医師からワルファリンカリウムを処方されていた。ある時、妻は、体調不良から夫の健康食品である青汁を利用するようになったが、その旨を医師に報告しなかった。そのため「青汁」の利用状況が把握されないまま、治療状況が思わしくないという診断を受け、ワルファリンカリウムの処方が増量となっていた。

その後、妻が体調不良で夫の薬を受け取りに行くことができないと連絡を受け、当薬局が自宅に薬を配達することとなった。薬を配達した際、ご自宅でいろいろお聞きすると、夫の世話の負担が重くなり、体調不良から、ご主人の健康食品である青汁を利用しているという話を聞き取った。このことにより、青汁とワルファリンカリウムの相互作用が生じたことで、医薬品での治療に影響を及ぼしていることが想定され、医師に報告を行い治療の改善につながった。医薬品治療と健康食品利用の知識が不足していたことで、健康食品の支援が必要であった事例であったと考える。

【健康食品との関わりについて ースポーツ選手 との関わりを経験を通してー^{1), 2), 3), 4)}】

保険薬剤師として、治療に関与するばかりでなく、医薬品等の専門知識からスポーツ選手におけるアンチ・ドーピング活動にも取り組んでいる(ドーピングとは「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」を指す。禁止薬物を意図的に使用することだけをドーピングと呼びがちだが、その範囲に限定されるものではない。意図的であるかどうかに関わらず、ルールに反する様々な競技能力を高める「方法」や、それらの行為を「隠すこと」も含めて、ドーピングと呼ぶ。(アンチ・ドーピング機構ホームページより⁵⁾)。選手の体調、栄養管理から健康食品などを利用するのが目的だが、選手は少しでも効果のありそうな商品を積極的に探索していくため、多種多様になりがちである。時には輸入品を取り扱うケースも散見され、その品質的に使用して安全なのかどうか、薬剤師に対する相談内容も広範囲に渡ることとなる。このため、薬剤師は健康食品について多くの事を知ることが必要であるが、その健康食品に関する調査を通じてスポーツのあり方やヒトを守ることの重要性を学ぶことができた。スポーツ選手が中長期の危険性や重大性を知らずに健康食品を利用し続けることは

絶対に避けなければならないことだと考えている。健康食品管理士がスポーツ選手に関わることで、将来的な価値を高め、成果を高めるスポーツ選手の育成に貢献できることを願ってやまない。

【今後の展開・取り組みについて】

昨今、医療業界において、治療だけでなく、予防の必要性が非常に重視されている。健康増進として、日頃の栄養と運動管理を行い、いわゆる生活習慣病の増加や悪化を防ぐ取り組みである。高齢者の増加と、働き手の減少の二つの観点から、将来的な医療費の削減を含め、様々な取り組みがなされている。入院を減らし、自宅での終末期医療を増やし、医療費全体の削減を行うことで、長期的な医療体制の維持をする必要性も叫ばれている。そういった中で、医療者も患者の健康により貢献していかなければならない。

昨今、スマートフォン等で健康についての情報収集が簡単になったが、その重要性がまだまだ実感されていない。一人一人が、自分がどのような生活様式からどのような疾病につながるのか知り、考えていかなければならない。そして、人々が最も身近な手段として目にするのが健康食品である。しかし、問題は、利用者は専門的な知識を持っていないにもかかわらず、それぞれの商品の選定と使用による評価をしていかなければならない。そこで薬剤師が、適切に健康食品と医薬品との使用の関係性を評価することで、必要に応じて医療・介護との専門職員と連携をとり、機能を果たすことが期待できる。

日々の患者の治療に関わる薬剤師は、利用者の生活の質（QOL）の向上を考え、病気だけではなく健康そのものに向き合わなければならない。利用者は、何気ない会話の中でも、日々変わる体調から、様々な情報を発信する。薬剤師は、その情報を逃さずに、適切な支援を行っていかなければならない。今後、地域の中で地域住民への支援について考え、日頃の健診相談等の支援へも取り組み、生活支援サービスの在り方を模索しておく

必要性を学ぶ事が重要と考える。

参考文献

1. 武山和也。あるプロスポーツ団体選手へのアンチドーピング活動から見た医薬品適正使用について。第50回日本薬剤師会学術大会（2017）。
2. 武山和也。プロスポーツ団体へのスポーツファーマシストによるアンチドーピング研修が及ぼす効果について。第51回日本薬剤師会学術大会（2018）。
3. 武山和也。アンチ・ドーピング活動から得た、健康食品等からの鉄の摂取に関する情報提供のあり方について。第52回日本薬剤師会学術大会（2019）。
4. 武山和也。プロスポーツ選手に対するアンチ・ドーピング教育における健康食品の安全性に関する情報提供について。第30回日本医療薬学会年会（2020）。
5. 公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構ホームページ。 <https://www.playtruejapan.org/about/>。2022年5月5日。