

健康食品について

～セント・ジョーンズ・ワート(セイヨウオトギリソウ)～

健康食品について

健康な食生活は

「主食、主菜、副菜をバランスよくとる」
食生活が基本です



健康食品を摂取していれば少々乱れた食生活をしていても大丈夫と考えている人がいます。また、特に高齢者においては、本人はバランスよく摂っているつもりでも、もともと食事量そのものが少なく幾つかの栄養素が不足していることがあります。また、若年者は逆に体力にまかせて偏食によるバランスの崩れに気付いていないことがあります。健康な食生活は「主食、主菜、副菜をバランスよくとる」食生活が基本です。

個人輸入の商品や、ネット上、通信販売などの製品には十分注意

最近では個人輸入やネット上で販売をされている健康食品の中に、とても効果のあるものが存在します。しかし、死者を出し、事件を起こした多くの健康食品は、ほとんど個人輸入かネット販売の製品です。これらは、医薬品または未承認医薬品などを混入させて、はじめから犯罪であることを知りながら、販売をしている人もいますので十分注意する必要があります。

セント・ジョーンズ・ワート

(セイヨウオトギリソウ)

《概要》

セント・ジョーンズ・ワート (ST.John's wort) とは、聖ヨハネの名に由来する、古くから使用されてきたハーブの1つで、日本名はセイヨウオトギリソウといい、ヨーロッパから中央アジアにかけて広く分布している植物です。近年、欧米を中心にセント・ジョーンズ・ワートの含有製品が多く発売され、ドイツでは抗うつ薬として承認されています。また、わが国でも、ハーブまたは健康食品として販売されています。

《成分》

有効成分はいくつか分離されており、ヒペリシン (hypericin) とヒペリフォリン (hyperforin) があります。他に、アドヒペリフォリン (adhyperforin)、シュードヒペリシン (pseudohypericin)、フラボノール類、フラバノール類、テルペン類、精油、タンニン、ニコチン酸、ビタミンC およびAなどがあります。

《安全性》

光過敏症や睡眠障害、胃腸の不調などの悪影響、および様々な医薬品との相互作用（これを摂取することにより薬物代謝酵素が誘導され、医薬品の効果に影響する）があるため、使用には注意が必要とされています。

厚生労働省の医薬品・医療用具等安全性情報160号においてセント・ジョーンズ・ワート含有食品と医薬品との相互作用について注意喚起されています。



セント・ジョーンズ・ワート含有食品との併用により相互作用をおこすおそれのある医薬品には、抗HIV薬、血液凝固防止薬、免疫抑制薬、経口避妊薬、強心薬、気管支拡張薬、抗てんかん薬、抗不整脈薬があります。また、それ以外の医薬品についても相互作用を起こす可能性がありますので、医療機関を受診している方は、セント・ジョーンズ・ワート含有食品を摂取する際は必ず医師へ相談してください。