



グリーンポトスニュース

41号：2001年1月

いよいよ21世紀の幕開けです。経済社会はまだまだ厳しい状況ですが、夢を忘れずに新しい世紀に進んでいきましょう。今世紀最初の話題は『健康食品』です。

健康食品

健康でありたいとは、誰でも願うことです。今は一種の健康ブームで、お店に行くと、健康グッズが幅をきかせています。通信販売でも、体が丈夫になる機械や食品が多く販売されています。

しかし、それらが本当に健康に役に立つのか疑問もあります。特に“健康食品”と呼ばれる中には、何の研究もされてなくて、名前だけ、“健康食品”とつけているものもあります。

医薬品は、発売されるまでに、多くの検査が義務付けられています。始めは動物実験から始まり、病気に有効であるか否かは、勿論、重大な副作用がないかを何段階にも渡ってチェックしていきます。重篤な副作用がないことを確認してから、最終段階には、実際に患者さんに投与されます。しかし、この段階でも、2重盲目試験というものが行われます。つまり、外見は何も変わらない薬を2種類用意します。一つは、本物の薬で、もう一つは、何の効果もないものです。この時、処方する医師も患者もどちらの薬か知らされません。薬を飲むと、気分的に良くなってしまう方もいるため、心理的な作用を除外するために、この方法が取られます。

ところが健康食品の場合は、誰かが飲んだら効いたという程度でしか有効性がチェックしていません。副作用に至っては、ほとんど何の検査もしていないのが実情です。

健康はお金で買えるものではありません。たとえ、効き目の優れた健康食品を食べていても、乱れた食生活もしては、何ものなりません。日々の生活に気をつけることから、健康が守られるのです。これは、医薬品にもいえることですが、薬はあくまでも、健康を守るための補助にしかありません。健康を維持していくのは、自分自身の日々の生活です。

新しい世紀の幕開けです。何か身体にいいことを始めましょう。

