



福島県医発第 1777 号（総）

平成 27 年 10 月 1 日

各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会

会長 松 田 峻一良

（公印省略）

書籍「ナチュラルメディシン・データベース
ー健康食品・サプリメント（成分）のすべて」について

秋冷の候 益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、平成 27 年から食品の新たな機能性表示制度が始まり、企業責任で食品の有効性が表示できるようになりました。

また、「医薬品を服用している場合は、医師、薬剤師に相談してください」という文言が義務表示となるため、医師が患者さんから様々な質問を受けることが予想される中、その真否の判断材料が必要となっておりまいます。

標記書籍は、日本医師会が総監修して、健康食品と医薬品の相互作用や副作用などの情報が一目でわかるようになっており、昨年末に書籍の案内を日医雑誌 12 月号に同封して会員に配布されているところですが、本年度からの施行に伴い、再度、会員専用申込書の送付依頼がまいりました。

いわゆる健康食品が氾濫する中、健康被害等についてかかりつけ医が患者さんから相談を受けることも考えられますので、貴会会員への申込書配布について特段のご高配を賜りますようお願い申し上げます。

なお、

- 1) 本会会員限定の申込書により、特典としてポケット版「医薬品との相互作用早引き事典」の無料贈呈並びに特別価格（定価 10,000 円＋税を特別価格 8,000 円＋税）にて購入が可能であり、貴会会員数分を出版元「同文書院」から 10 月中旬頃にお送りいたします。定期刊行物等の際で構いませんので配布方よろしく願います。
- 2) お申込みは F A X による注文となり、平成 28 年 3 月末日までの期限となっておりますのでご注意ください。

小郡三井医師会より

医療安全管理担当理事 吉武靖博
会長 廣瀬真恵



(地 I 214)

平成 26 年 12 月 17 日

都道府県医師会

担 当 理 事 殿

日本医師会常任理事

石 川 広 己

書籍「ナチュラルメディシン・データベースー健康食品・サプリメント〔成分〕の
すべて」について

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

貴会におかれましては、本会「健康食品安全情報システム」事業にご協力を賜り、
改めて御礼申し上げます。会員各位に対しても、日本医師会雑誌 12 月号において、
同事業の「情報提供票」等を同封し、ご協力をお願いしているところであります。

さて今般、本会が総監修した書籍「ナチュラルメディシン・データベースー健康食品・サ
プリメント〔成分〕のすべて」が刊行されました。つきましては、貴会に一部、別便にて
本書をお送り申し上げますので、ご査収の程よろしくお願い申し上げます。

本書は、米国の信頼ある健康食品情報データベースを田中平三先生（元国立健康
・栄養研究所理事長、本会国民生活安全対策委員会委員等を歴任）をはじめとする
専門家や小職が監訳して制作されたものです。また、日本対応版として、特定保健
用食品を中心に、日本特有成分についても掲載されております。

いわゆる健康食品が氾濫する中、地域医療の現場において、健康食品による健康
被害を受けた患者が受診したり、かかりつけ医として相談を受けることも考えられ
ます。また、平成 27 年度より、食品の新たな機能性表示制度が始まる予定であり、
「医薬品を服用している場合は、医師、薬剤師に相談してください」という文言が
義務表示となるため、患者から様々な質問を受けることも予想されます。その際、
本書を参考にしていただけましたら幸甚に存じます。

なお、本会会員は、本データベースの WEB 版を無償閲覧できるようにしており
ますので書籍とともにご利用いただければと存じます。

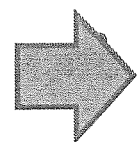
http://www.med.or.jp/japanese/members/chiiki/n_medicine/

日本医師会 横倉義武会長

監修のことば 「抜粋1」

Jahfīc

- 平成27年度から、食品の新たな機能性表示制度が開始されます。企業が対象となる成分の健康への効果を実証すれば、企業の責任で体の部位ごとに有効性を構造機能に限って表示できる制度となります。
- 国が事前に審査することはないため、その製品情報が正しいのかどうかを判断するのは、個々の国民・患者の方々や消費者団体、ひいては医療従事者ということになります。国民・患者の方々が医師・歯科医師・薬剤師に相談された際に、本書がその判断材料として大きな役割を果たすことが期待されます。



医薬品の分野では「添付書類」がありますが、健康食品・サプリメントの分野でこれらに相当するのは本書を除いては皆無と言える現状です。本データベースは治療薬の書籍とは一味違いますしこの分野では唯一のものです。*新規医薬品の添付文書にもサプリメントや食品との併用禁忌の記載が始まっています。

日本医師会 横倉義武会長 監修のことば「抜粋2」

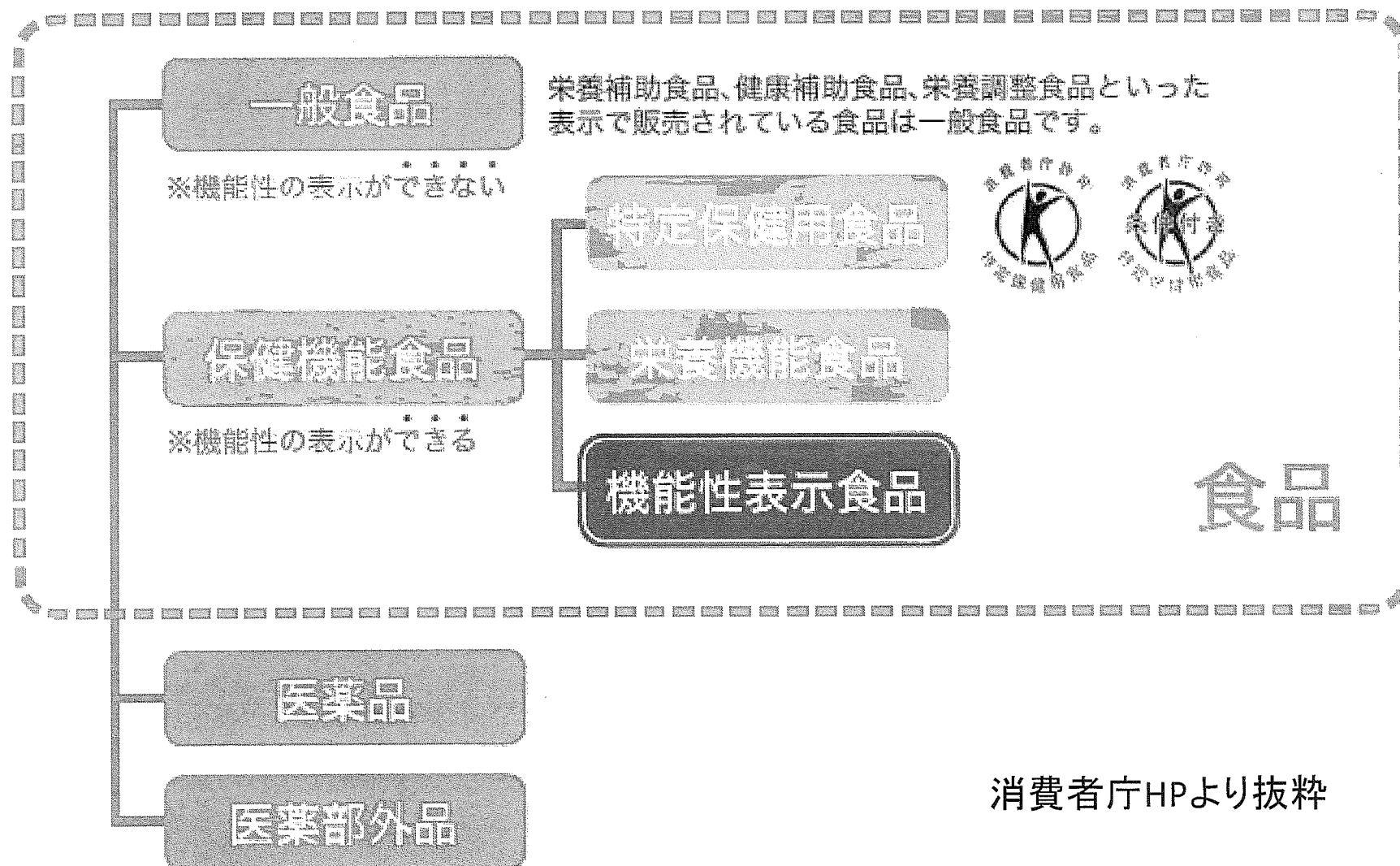
Jahfic

現在、内外市場で誰もが購入できる、健康食品・サプリメントの原材料(素材)あるいは成分約1,100種の有効性や安全性、そして医薬品との相互作用等の科学的根拠が、ヒトでどこまで解明されているかが、綿密に集大成されています。学術雑誌に掲載されている関連の全論文を系統的にレビュー(システマティックレビュー)したものです。そして、企業側にも消費者側にも偏らない姿勢をつらぬいているのも評価できコクラン ライブラリー*(Cochrane Library)の健康食品・サプリメント版と言っても過言ではありません。

*ランダム化比較試験(RCT)を中心として、臨床試験をくまなく収集し、評価し、分析するシステマティック・レビュー(systematic review)を行い、その結果を、医療関係者や医療政策決定者、さらには消費者に届け、合理的な意思決定に供することを目的としている。

機能性が表示 されている食品

「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という食品の機能性を表示することができる食品です。



■一般社団法人 日本健康食品・サプリメント情報センター（JAHFIC）について

【設立趣旨】

（１）「健康食品・サプリメント」を取り巻く現状

高齢化社会の到来と生活習慣病が蔓延する現代、病気の予防と改善に役立つ健康機能を有する食品への期待から健康食品・サプリメントの種類は右肩上がりが増え続け、消費者にも受け入れられてきました。しかし、いわゆる「健康食品・サプリメント」に分類される食品には、第三者機関による科学的根拠（エビデンス）の裏付けのある、有効性と安全性に優れたものが存在する一方で、有効性などを裏付けるデータさえもないものも出回っているのが現状です。どれを選び、どう使えば期待する効果が得られるのかもわからずに使用している人も、数多く存在しています。

科学的根拠に裏付けられた健康食品・サプリメントであっても、子ども、高齢者、障害者、病者など、使用者の属性や生活条件などによって、適切な使用法は異なってきます。適切な使用法が十分に伝えられていないため、本来の効果が得られず、むしろ健康を害する事例さえ見受けられます。

また、健康食品・サプリメントの使用法などをアドバイスする立場にある医師、薬剤師、保健師、管理栄養士、サプリメントのアドバイザースタッフなどの専門家も、十分な知識を得ているとはいえない状況にあります。

（２）今求められる確かなエビデンス～ナチュラルメディシン・データベース

世界中の健康食品・サプリメントに関する研究論文を評価・精査し、それらの科学的根拠を網羅したものが、米国発の最大級のデータベース「ナチュラルメディシン・データベース」です。信頼性のある「ナチュラルメディシン・データベース」を活用すれば、医療機関や健康支援団体等に、適切な情報を提供することが可能になります。メディアを通じて、健康食品を使用する一般消費者に発信する仕組みの構築も可能になり、さらに、健康食品・サプリメントを開発・販売する健康産業関連企業に対して、健康食品・サプリメントの正しい情報の提供や教育を行うこともできます。

正しい健康食品・サプリメントの情報発信は、健康被害を減らすだけでなく、ひいては国民の健康増進に寄与するという点でも重要です。また、健康食品・サプリメントの日本特有の素材・成分についての情報を集積し、それらをナチュラルメディシン・データベースへ盛り込めば、国内のみならず、世界に発信することも可能になります。

このような状況をふまえ、これまで健康食品・サプリメントの研究・評価などに関わってきたメンバーが中心となり、日本健康食品・サプリメント情報センターを設立いたしました。本センターは、ナチュラルメディシン・データベースを基盤とし、消費者の益に利する健康食品・サプリメントの普及を実現することを目的としています。

名 称	一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センター
英 文 名	Japan Health Food and supplement Information Center
略 称	Jahfic（ジャフィック）
所 在 地	〒112-0002 東京都文京区小石川5-24-3-3F
設 立	平成22年3月11日
理 事	代表理事（理事長） 田中平三
理 事	和田政裕
理 事	久代登志男
理 事	山田和彦
理 事	梅田悦生
理 事	宇野文博



代表理事 田中平三

■医師会ナチュラルメディシン・データベース (NMCD) について. 1

【米国版ナチュラルメディシン・データベースについて】

●医療費の適正化を目標として、補助金2700億円を費やし、米国の民間組織セラピューティックリサーチセンターによって構築された、代替医療・健康食品・サプリメントの情報に関するデータベース。

●健康食品の原材料と成分の安全性・有効性の「科学的根拠」を分析。

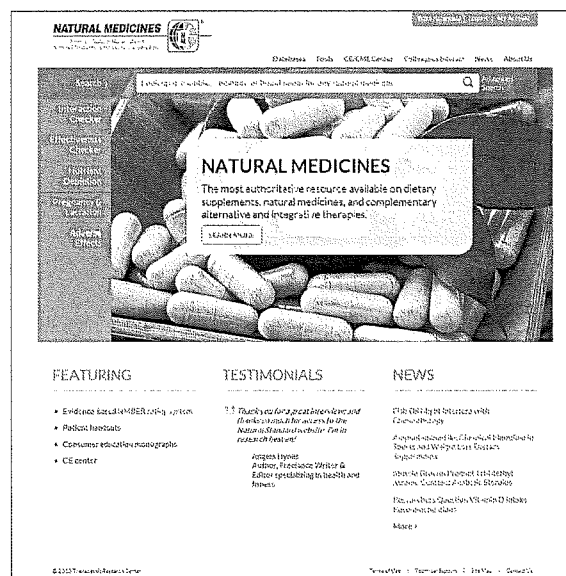
●100人を超えるリサーチャー、専門研究員が関わる。

●世界中のヒト試験による膨大な学術論文や研究資料を精査し、システムティック・レビューを経た情報の集積。

●二次情報である、医薬品との相互作用、作用機序、摂取目安量を毎日更新。

● 5大医学雑誌の JAMA（米国医師会雑誌）でも評価されており、医療従事者にとって最も信頼のおける世界的情報源の一つ。

●米国のみならず、フランス、スペインなど、世界各国の行政、医療現場で健康食品・サプリメントに関する判断を下す際の指標となっている。



米国版ナチュラルメディシン・データベース

【医師会ナチュラルメディシン・データベースについて】

●2006年、日本語版書籍の初版発刊。

●書籍版は版を重ね、3版からは、日本医師会、日本薬剤師会、日本歯科医師会が総監修。
日本栄養士会、臨床内科医会、抗加齢医学会他、多数の医学関連学会の推薦を得ている。

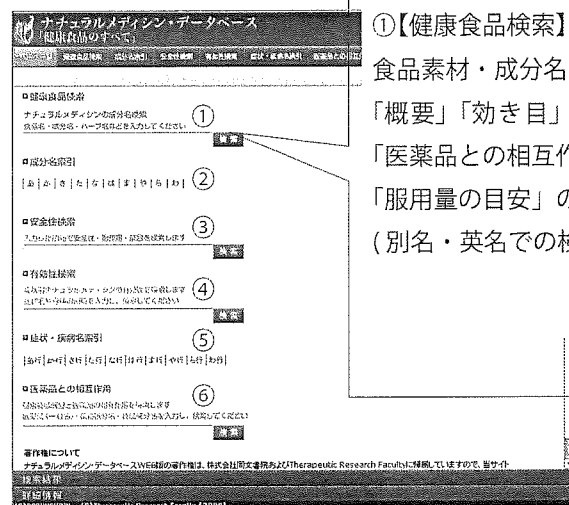
●オンライン版は2008年より、日本医師会の公式採用により無料で使用できる。

●独立行政法人国立健康・栄養研究所が公開する Web サイト「健康情報の安全性・有効性情報データベース」の原本。

●収録項目1100種類以上。

●2006年より特定保健用食品の成分も網羅。

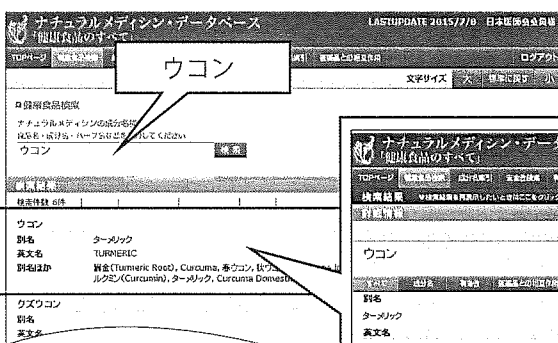
■医師会ナチュラルメディスン・データベース (NMCD) について. 2



①【健康食品検索】

食品素材・成分名の検索で
「概要」「効き目」「安全性」
「医薬品との相互作用」
「服用量の目安」の確認。
(別名・英名での検索可)

検索例) ウコン



健康被害事例

国内での健康被害の報告がある
成分に関しては、その事例を
閲覧することができます。

概要

効き目

- 有効性が考えられる症状・疾病名別に
①～⑥の6段階で評価。
- 科学的根拠が弱い例に関しても
「科学的根拠が不十分」として紹介。
- 体内での作用機序。

安全性

- 局所的使用・経口摂取、
それぞれの安全性評価。
- 症状禁忌、副作用。
- アレルギー。
- 妊娠中および母乳授乳期に
考慮されるべき
安全性に関する特記事項。

②【成分名索引】

成分名の英文名、別名の確認

③【安全性検索】

成分名→禁忌症状・副作用 の検索

禁忌症状・副作用→成分名 の検索

④【有効性検索】

症状名・体の部位→有効性が考えられる食品素材・成分名

⑤【症状・疾病名索引】

症状・疾病名→対応する食品素材・成分名、
その有効性レベル

⑥【医薬品との相互作用】

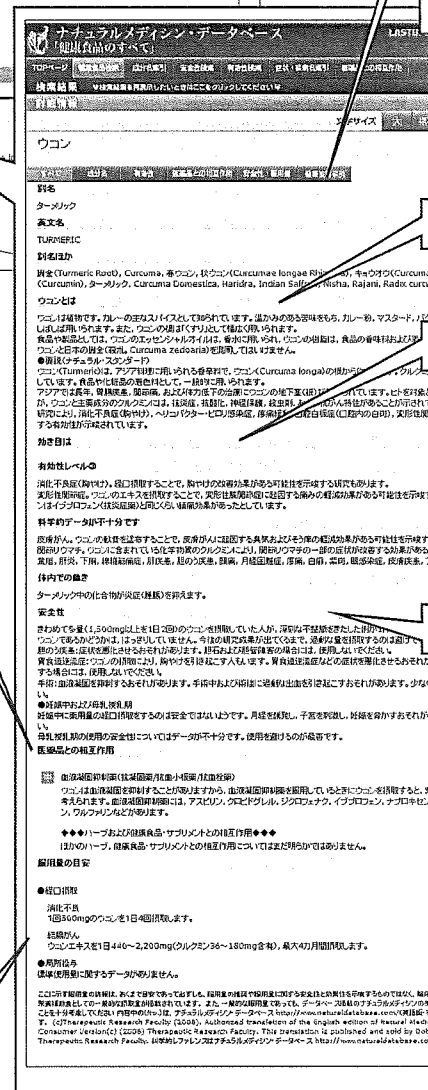
医薬品一般名・薬効区分名→食品素材・成分名 の検索

食品素材・成分名→医薬品一般名・薬効区分名 の検索

医薬品との相互作用

- 1600を超える潜在的な
相互作用を同定。
- 発生頻度・重篤度によって
危険度を高～中～低の
3段階で評価。
- ハーブおよび健康食品・
サプリメントとの相互作用

服用量の目安



福岡県医師会会員様限定 共同購入申込書

オンライン版無料利用・特典付録付申込書

注) この FAX 申込書でのお申し込みは、2016 年 3 月末まで有効です。



ナチュラルメディシン・データベース

健康食品・サプリメント[成分]のすべて
Natural Medicines Comprehensive Database 日本対応版 [第 4 版]
Consumer Version

〈代金引換手数料・送料弊社負担〉

ご注意 この注文書は、FAX 注文による直接購入専用注文書です。この注文書を書店様にお持ちになられても特別価格ではご購入になれませんのでご了承ください。



特典①ポケット版『医薬品との相互作用早引き事典』を特典として無料進呈。
特典②「ナチュラルメディシン・データベース」オンライン版を(パソコン以外に iPhone, Android などでも検索可能)無料で利用可! (2016 年 3 月末まで)。

お名前	フリガナ	法人名 ご担当者名
ご送付先	(〒 -)	※ビル名、マンション名、部屋番号まで正確にご記入下さい。 ☐ ご自宅 ☐ 勤務先
ご送付先 電話番号		
E-mail アドレス	注) E-mail アドレスは、オンライン版(無料特典)ご利用の方は必須。 後日メールでオンライン版のご案内をさせていただきます。	
ご注文数	ナチュラルメディシン・データベース 健康食品・サプリメント[成分]のすべて 定価 [本体 10,000 円 + 税] のところ…… →福岡県医師会会員様限定特別価格 [本体 8,000 円 + 税]	
価格をご確認の上、ご注文数をご記入ください。	冊	

■商品は代金引換便にてご送付。送料・代金引換手数料は無料。
■このご注文書を下記お申込ファクシミリへのご送付に限り、特別価格が適用されます。

特別お申込専用ファクシミリダイヤル

03-6368-5346

番号間違いが多くなっておりますので、再度ご確認の上送信してください。また、裏表も十分ご確認ください。



株式会社同文書院

〒112-0002 東京都文京区小石川 5-24-3
TEL 03(3812)7777 FAX 03(3812)7792

もっと詳しくお知りになりたい方は弊社 HP で
<http://www.dobun.co.jp/>

福医 1510

福岡県医師会会員様限定 共同購入申込書

6 月より、健康食品（機能性表示食品）に「医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください」と義務表示されています。

《医薬品と健康食品の相互作用 1,600 種類（4 分の 1 が危険度「高」）を網羅》

この申込書でお申し込みの方に限り、ポケット版『**医薬品との相互作用早引き事典**』を特典として無料進呈。

ナチュラルメディシン・データベース

健康食品・サプリメント[成分]のすべて

Natural Medicines Comprehensive Database 日本対応版 [第 4 版]

日本医師会・日本薬剤師会・日本歯科医師会 総監修

国際的にも認められている健康食品・サプリメント
1200 成分の有効性、安全性、医薬品との相互作用を網羅

【総監修のことば】(抜粋) 公益社団法人 日本医師会 会長 横倉 義武
(今回の**機能性表示制度**は) **国が事前に審査することはないため、その製品情報が正しいのか正しくないのか(中略)、本書がその判断材料として大きな役割を果たす……**



発行：一般社団法人 日本健康食品・サプリメント情報センター

「ナチュラルメディシン・データベース」書籍内容見本

100人超のリサーチャーが、 全世界の論文を毎日、調査・評価

**成分名・素材名／
代表的な別名／英文名**
約1,200種の健康食品、生
鮮食品、サプリメント、ハー
ブの一般的日本語名、英
文名を表示しています。

概要

新たに合併されたナチュ
ル・スタンダードの要説を
加え、大幅に刷新。成分、
素材の由来や歴史、一般
的な使われ方等が記載さ
れています。

効き目は

有効性は、トータリティ・オ
ブ・エビデンスの観点から、
**全成分・素材に対してシ
ステマティック・レビューがな
され、それぞれの症状ごと
に有効性レベルを6段階で
評価。**科学的根拠が弱い
場合には、「科学的根拠が
不十分」と判断されます。

体内での働き

成分の作用機序で、最新
の科学的知見を反映。

安全性は

**投与方法それぞれに安全性レ
ベルを設定。**例えば、「局所的に使用した
場合はほぼ安全ですが、経口摂取し
た場合は安全ではありません」など、
細心の注意を払って安全性評価を割
り当てます。各格付けは、特定の基準
に従って割り当てられます。**症状禁忌、
副作用がある場合にも記載**されていま
す。また、子どもが使用するに当たっ
ての注意事項も記載されています。

アレルギー

アレルギーに注意が必要な場合に、何に注意が必要か記載されます。これは潜在的な問題を予測するのに役立ちます。例えば「キク科のハーブにアレルギーがある人は、同属のハーブにアレルギーのある可能性があります。キク科のハーブにはデージー、ブタクサ、キク、マリーゴールドがあります」等の注意喚起が記載されています。

※この内容見本は例として1ページに編集したサンプルです。

ビタミンA
VITAMIN A
●代表的な別名
レチノール

要 要
ビタミンAはビタミンです。多くの植物、野菜、卵、普通の牛乳、バターを炭素強化で加工した油、脂の多い海水魚に含まれます。化学的に合成することもできます。

●要説 (ナチュラル・スタンダード)
ビタミンAは脂溶性ビタミンで、レチノイドとビタミン前駆体カロテノイドからできています。ナチュラル・スタンダードのレチノイドは、動物が供給源となり、肝臓、腎臓、卵、脂質食品などがそれに当たります。ベータカロテン(ビタミンA活性が最も高い)などのカロテノイドは、緑黄色野菜やニンジンなどの植物に含まれています。

効き目は
●有効性レベル①
・ビタミンA欠乏症の治療および予防。ビタミンA欠乏症は、タンパク質欠乏症、糖尿病、甲状腺機能亢進、免疫、肝臓病、慢性腎臓病、慢性無月経リボタンパク血症をもつ場合に発症する可能性があります。
●有効性レベル③
・マラリア、HIV/エイズ、ビタミンA欠乏症、子どもと下痢などの合併症を予防。
・食事をおもひに摂らない(栄養不良)女性の妊娠中および産後期間を短縮。
・白内障の予防。
●科学的根拠が不十分です
・肺がん。ビタミンAの経口摂取による肺がん患者の生存率の改善、ならびに肺がん患者の新たながんの発生リスクの低減を示唆する限定された調査があります。
・糖尿病。ビタミンA摂取が糖尿病の発生リスクに影響を与えることはないことを示唆する疫学調査があります。
●体内での働き
眼や皮膚、免疫システムなど多くの器官の適切な発達、機能に必要です。

安全性は
摂取量が1日10,000IUを超えなければ一般に安全です。ビタミンA入りで市販の乳製品や果物、野菜をたくさん食べている人は通常、ビタミンAサプリメントやビタミンA入り配合ビタミン剤を飲む必要はありません。

投与量の目安
●経口摂取不足症の治療(角質化のない成人)
臨床的な改善が見られるまで、1日10,000~25,000IUを、通常1~2週間摂取します。脂肪吸収不良、長タンパク摂取、肝臓病、腎臓病には、水溶性経口用剤を使用すると効果が見られます。それでも不十分の場合、非経口投与が必要になってくるでしょう。
●投与量の目安
1日10,000IUを摂取します。

別名ほか
抗眼球乾燥のビタミン(Antixerophthalmic vitamin)、酢酸レチノール(Retinol acetate)、パルミチン酸レチノール(Retinol palmitate)、3-デヒドロレチノール(3-dehydroretinol)、ビタミンA1(Vitamin A1)、ビタミンA2(Vitamin A2)、Axiophthalmol、Dehydroretinol、Oleovitamin A、Vitaminum A

有効性レベル：①効きます ②おそらく効きます ③効くと断言できませんが、効能の可能性が科学的に示唆されています ④効かないかもしれませんが ⑤おそらく効きません ⑥効きません

投与量の目安

臨床試験の結果を踏まえた投与量。または、ハーブ及び健康食品・サプリメントとしての一般的な投与量を掲載。使用方法ごとの安全性についても記述されています。

別名ほか

学術名(イタリック)、同じ生理機能をもつ類縁物質を記載。索引にも掲載されています。

妊娠中および 母乳授乳期

妊娠中、母乳授乳期に、特異的に適用される安全上の考慮事項がある場合に特別に言及されています。

医薬品との 相互作用

潜在的な相互作用は非常に多くあります。実際に確認されている相互作用事例の他に、1600を超える潜在的な相互作用を同定し、記載しています。多くの医療従事者がこれらの相互作用を認識していないので見過ごす傾向にあり、本データベースの非常に重要な部分といえます。それぞれの相互作用は発生頻度、重篤度などの組み合わせにより高・中・低の3段階に格付けされています。相互作用のある医薬品が列記されています。

ハーブおよび 健康食品・ サプリメントとの 相互作用

例えば、「血液凝固を抑制する健康食品を併用すると紫斑及び出血のリスクが増加する可能性がある健康食品」等が列記されます。

ポケット版『医薬品との相互作用早引き事典』について

【購入特典①】

ポケット版『医薬品との相互作用早引き事典』を
無料贈呈

ARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）を
服用中の患者様に、野菜ジュース（カリウムを
多く含んでいます）を飲んでいるか、確認して
いますか？

【掲載例】

成分名	相互作用 レベル	医薬品との相互作用
カリウム	中	高血圧治療薬（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬（ARB））

「ナチュラルメディシン・データベース」オンライン版について

【購入特典②】

オンライン版を2016年3月末まで利用無料

《トップ画面》

ナチュラルメディシンの成分検索 健康食品の商品名・原材料名検索

ナチュラルメディシンの成分検索
健康食品の商品名・原材料名検索

商品名・原料名検索
健康食品の商品名・原材料名検索

安全性検索
有効性検索
安全性検索
有効性検索
安全性検索
有効性検索
安全性検索
有効性検索
安全性検索
有効性検索

※仕様は予告なく変更することがあります。

うろ覚えの成分名からでも目的の**成分**を検索

症状や身体部位を入力して**有効性**を検索

入力した語句で**安全性**・副作用・禁忌を検索

医薬品名で健康食品との**相互作用**を検索

6つの検索窓で知りたい情報を簡単検索

相互作用等を一発検索

パソコン以外にもiPad、iPhone、
Android等のタブレット、スマホ等で
“携帯データベース”としても利用可能

世界最新のエビデンス情報をアップデート

商品データも続々追加

監 訳 者

田中平三
●(社)日本健康食品・サプリメント
情報センター理事長
●東京医科大学名誉教授
●元独立行政法人国立健康・栄養研究所理事

久代登志男
●聖路加国際病院
(ライフ・プランニング・
クリニック) 所長
篠塚和正
●武庫川女子大学薬学部教授

清水俊雄
●名古屋文理大学教授
●フレスコ・ジャパン代表
山田和彦
●女子栄養大学教授
●元独立行政法人国立健康・栄養研究所
●食品保健機能プログラムリーダー

石川広己
●日本医師会常任理事
藤原英憲
●日本薬剤師会常務理事

発売元 **株式会社同文書院**

〒112-0002 東京都文京区小石川 5-24-3
TEL 03(3812)7777 FAX 03(3812)7792

もっと詳しくお知りになりたい方は弊社HPで
<http://www.dobun.co.jp/>