



福岡医発第 1292 号 (総)
令和元年 8 月 10 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

今般、日本医師会より、日本医師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」が刊行された旨通知がありました。

平成 27 年度より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っているため、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まいります。

標記書籍は、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、日医雑誌 7 月号にご案内のパンフレットを同封して会員に配布されているところです。

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ご高配方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「相互作用早引き辞典」「症状・病態別有効性早引き辞典」の無料贈呈並びに特別価格（定価 9,800 円＋税を特別価格 8,330 円＋税）にて購入が可能です。
- 2) お申込みはメールまたは F A X による注文となり、申込期限はございません。

※送料・代引き手数料は無料です。

※特典の早引き辞典は数に限りがあります。

小郡三井医師会より

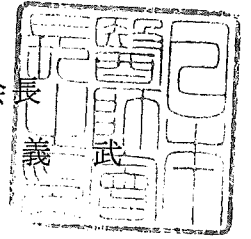
医療安全管理担当理事 吉武靖博
会長 島田昇二郎

令和元年7月1日

都道府県医師会

会長 殿

日本医師会 会長
横 倉 義 武



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、平素より本会「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、本年度も日本医師会雑誌7月号において、同事業「情報提供票」等を同封し、ご協力をお願いする予定であります。

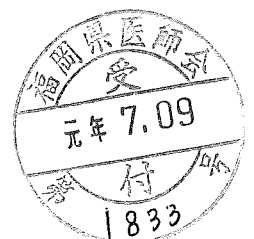
さて今般、本会が総監修した書籍「ナチュラルメディシン・データベースー健康食品・サプリメント〔成分〕のすべて」が刊行されました。つきましては、貴会に一部、出版社より別便にて本書をお送りしましたので、ご査収方よろしくお願い申し上げます。

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（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、尾崎治夫東京都医師会長（本会理事・本会健康食品安全対策委員会委員長）及び松本吉郎常任理事が監訳して制作されたものです。

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少なくないと思われます。また、平成27年度より、食品の新たな機能性表示制度が開始されており、「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されておりますので、本書を参考にしていただけたら幸甚に存じます。

なお、本会会員には、出版社の厚意により、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/



Natural Medicines



健康食品・サプリ [成分]のすべて

第6版

WHOから
最高評価

ナチュラルメディシン・データベース 日本対応版

【総監修】日本医師会／日本歯科医師会／日本薬剤師会

約1200の素材・成分に関し、
エビデンスにもとづき、

患者に何を伝えればよいかを端的に記述。

有効性

どんな**症状、病態**に効くか成分ごとに**6段階**で評価

安全性

症状禁忌、副作用、使用方法・使用期間ごとの安全性を記述
妊娠中・母乳授乳期の安全性についてもすべて記述

医薬品との相互作用

併用禁忌、危険度レベルを3段階で記述。食品同士の相互作用、併用した場合の対処方法や代謝酵素阻害等のメカニズムも記述

使用量の目安

臨床試験の結果をふまえた一般的な使用量、および栄養補助食品としての摂取量を記述

他、作用機序、アレルギーなど

ハーバード
メディカルスクールの
データベースと合併し、
さらに充実

医薬品の添付文書ではわからない
相互作用約2,600を網羅

最新の知見を踏まえて記述を充実
第5版より約200頁の増加



無料の特典別冊

同封ハガキで購入者登録をした方に。

「相互作用 早引き事典」
「症状・病態別有効性 早引き事典」

発行・発売 株式会社 同文書院



正確、豊富な情報を、見やすく、使いやすく。 五十音やアルファベット、別名ほか、など索引も充実。

成分・素材名

一般的な日本語名、英文名、
代表的な別名など。

別名ほか

学名やその他の英文名など。

概要

成分・素材の由来や歴史、
一般的な使われ方など。

概説（ナチュラルスタンダード）

ハーバード・メディカルスクールの
データベースと合併。

有効性

症状ごとに有効性レベルを
6段階で評価。

安全性

使用法ごとの安全性レベルを記載。
副作用や妊娠中、
アレルギー注意事項なども。

強力、多彩な検索機能

成分名、素材名、安全性、
有効性など、様々な検索が簡単に
素早くできます。

52

亜麻仁油

FLAXSEED OIL

別名ほか

フラックスオイル (Flax Oil)、リノレイン酸 (Linoleic Acid)、リンシードオイル、アマニ油 (Linseed Oil)、Atasi, Graine De Lin, Linum usitatissimum

概要

亜麻仁油はフラックス (Linum usitatissimum) の種子を用いたオイルです。種油を用いて「くすり」を作ることもあります。食品として、調理油やマーガリンに使用されています。製造業では、ペンキ、つや出し、リノリウムや石鹸の材料として使用されます。防水剤としても使用されています。

●要説（ナチュラル・スタンダード）

亜麻仁油と亜麻の種子について
亜麻の種子と亜麻仁油は、必須脂肪酸の α -リノレン酸の宝庫です。体内で α -リノレン酸はn-3系脂肪酸に変換されます。

リグナンはエストロゲンに似た植物性ホルモンです。亜麻の種子（亜麻仁油ではない）のリグナンが抗酸化作用を促進させて、エストロゲン代謝を変化させます。

食物繊維として、亜麻の種子には（亜麻仁油ではない）下痢の特性があります。大量摂取したり十分な水なしで摂取したりすると、腸閉塞を起こすおそれがあります。血糖値への亜麻の種子の効果はよくわかっていません。

亜麻仁油は、亜麻の種子の成分の α -リノレン酸のみを含んでおり、食物繊維やリグナン成分はありません。そのため、亜麻の種子のコレステロール低下作用を亜麻仁油の摂取でも得られますが、緩下作用や抗がん作用は得られません。

安全性

亜麻仁油を経口摂取する場合は、適切な量で短期間であれば、ほとんどの成人に安全のようです。亜麻仁油サプリメントは最長6か月間まで安全に使用されています。

1日30g以上の高用量を摂取することおそれがあります。また、亜麻ルギー反応が起こっています。

亜麻仁油には α -リノレン酸が含まれるが、亜麻仁油の摂取が前立腺がん発症リスクを減らす声があります。現在、研究が前立腺がんに果たす役割について解明中です。 α -リノレン酸が前立腺がんを悪化させたりするおそれがあることを示唆する研究データもありますが、関連性はみつからないとする研究データもあります。いずれにせよ、亜

相互作用レベル： **高** この医薬品と併用してはいけません **中** この医薬品との併用には注意が必要です

©Dobunshoin ©Therapeutic Research Center (2019)

麻仁油に含まれる α -リノレン酸が問題となることはないようです。亜麻の種子などの植物由来の α -リノレン酸が前立腺がんリスクに影響を及ぼすことはないようですが、一部の研究で、乳製品および α -リノレン酸と前立腺がんとの関連が示されています。

亜麻仁油を皮膚に塗布する場合、
らく安全です。手首への塗布では、
に使用されています。

小児：小児が経口摂取する場合、短期間であればおそらく安全です。7～8歳の小児による経口摂取では、最長3か月間まで安全に使用されています。

出血性疾患：亜麻仁油は、出血性疾患患者の重度の出血リスクを高めるおそれがあります。出血性疾患の場合には、亜麻仁油を使用する前に医師などに相談してください。

手術：亜麻仁油は手術中・手術後の出血リスクを高めるおそれがあります。少なくとも手術前2週間は、使用しないでください。

●妊娠中および母乳授乳期
妊娠中：妊娠中の経口摂取はおそらく安全ではありません。一部の研究では、妊娠中期または後期に摂取すると、早産のリスクを高めるおそれがあることが示唆されています。ただし、妊娠中期または後期から分娩まで亜麻仁油を摂取しても安全であるとする研究もあります。十分なデータが得られるまでは、妊娠中の摂取は避けてください。

母乳授乳期：母乳授乳期の摂取の安全性については、データが不十分です。安全性を考慮して、摂取は避けてください。

有効性

●有効性レベル③

・手根管症候群。研究により、手根管症候群で夜間に手首副子を着用している人が、手首に亜麻仁油を1日2回、4週間塗布すると、症状および手首機能が改善することが示唆されています。

●有効性レベル④

・双極性障害。研究により、双極性障害の小児が亜麻仁油を毎日16週間摂取しても、躁病やうつ病の症状が改善しないことが示唆されています。

亜麻仁油を摂取すると、
は、高コレステ
は、高コレステ
とが示唆されて

しかし、この初期の研究は信頼できません。
より信頼のおける研究では、亜麻仁油を摂取しても、
高コレステロール血症の人や高トリグリセリド血症の人のコレステロール値は低下しないことが示唆されています。心疾患の危険因子が少なくとも1つある人が

体内での働き

体内での働きや作用機序など。

Sample

亜麻仁油と紅花油を併用摂取すると、総コレステロール値および低比重リポタンパク (LDL、悪玉) コレステロール値がわずかに低下するようです。ただし、この研究は α -リノレン酸 (ドコサヘキサエン酸) を強化したサプリメントではなく、亜麻仁油と紅花油の混合物です。

亜麻仁油を毎日3か月間摂取し、
わばりの症状が改善することはない
と示唆されています。亜麻仁油は、
ウマチの重症度を示す臨床検査値

にも影響はみられません。

◆科学的データが不十分です

・動脈硬化、注意欠陥多動障害 (ADHD)、乳がん、心疾患、ドライアイ、乾燥皮膚、運動能力、血液透析、HIV/エイズ、高血圧、多発性嚢胞性卵巣症候群 (PCOS)、肺炎、前立腺がん、不安、便秘、がん、腔疾患、体重減少など。

●体内での働き

亜麻仁油には α -リノレン酸などの多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。亜麻仁油に含まれる α -リノレン酸などの化学物質は炎症を抑えます。そのため亜麻仁油は、関節リウマチをはじめとする炎症 (腫脹) 性疾患に有用と考えられています。

医薬品との相互作用

●血液凝固を抑制する医薬品 (抗凝固薬/抗血小板薬)

亜麻仁油は血液凝固を抑制する可能性があります。亜麻仁油と血液凝固を抑制する医薬品を併用すると、紫斑および出血のリスクが高まるおそれがあります。このような医薬品にはアスピリン、クロビドグレル硫酸塩、ジクロフェナクナトリウム、イブプロフェン、ナプロキセン、ダルテパリンナトリウム、エノキサパリンナトリウム、ヘパリン、チクロピジン硫酸塩、ワルファリンカリウムなどがあります。

●降圧薬

亜麻仁油は血圧を低下させる可能性があります。亜麻仁油と降圧薬を併用すると、血圧が過度に低下するおそれがあります。このような降圧薬にはカプトプリル、エナラプリルマレイン酸塩、ロサルタンカリウム、バルサルタン、ジルチアゼム硫酸塩、アムロジピンベシル酸塩、ヒドロクロロチアジド、フロセミドなどがあります。

ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

●血圧を低下させるおそれのあるハーブおよび健康食品・サプリメント

亜麻仁油は血圧を低下させるおそれがあります。亜麻仁油と、血圧を低下させるおそれのあるハーブおよび健康食品・サプリメントを併用すると、血圧が過度に低下するおそれがあります。このようなハーブおよび健康食品・サプリメントには、アンドログラフィス、カゼイン・ペプチド、キャッツタロー、コエンザイムQ-10、魚油、L-アルギニン、クコ、イラクサ、テアニンなどがあります。

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

無断での複製・配布・転載を禁じます。

53

血液凝固を抑制するおそれのあるハーブおよび健康食品・サプリメント

亜麻仁油は、血液凝固にかかる時間を増加させるおそれがあります。亜麻仁油と、血液凝固を抑制するほかのハーブおよび健康食品・サプリメントを併用すると、血液凝固がさらに抑制され、人によっては出血および紫斑のリスクが高まるおそれがあります。このようなハーブおよび健康食品・サプリメントには、アンゼリカ、クローブ、タンジン、ニンニク、ショウガ、イチチョウ、朝鮮人参などがあります。

使用量の目安

●皮膚への塗布

手根管症候群

亜麻仁油5滴を1日2回4週間、手首へ塗布します。

亜麻の種子

FLAXSEED

別名ほか

亜麻仁 (Lini semen)、アマ、フラックス (Linum usitatissimum)、Atasi, Flax Seed, Graine De Lin, Leinsamen, Linseed, Lint Bells, Linum, Winterlien

概要

フラックス (Linum usitatissimum) の種子です。種子、または種子油を用いて「くすり」を作ることもあります。ここでは、種子だけが原料の「くすり」に関する情報を記載しています。

安全性

亜麻の種子は、適切な量を経口摂取する場合は、ほとんどの成人に安全のようです。亜麻の種子を食事に加えると、1日当たりの便通回数が増加する可能性があります。また、腹部膨満、腸内ガス、腹痛、便秘、下痢、胃痛、吐き気など、胃腸の副作用を引き起こすおそれがあります。摂取量が増えるほど、胃腸の副作用が増加するようです。

亜麻の種子を大量に摂取すると、その膨張性緩下作用により、腸の動きが妨げられるおそれがあります。これを防ぐため、亜麻の種子は十分な量の水とともに摂取してください。

リグナンが濃縮されて含まれている亜麻の種子エキスの摂取は、おそらく安全です。リグナンは、亜麻の種子に含まれる化学物質で、多くの作用にかかわるものと考えられています。いくつかの臨床研究では、特定の亜麻の種子由来リグナンエキ스가最長12週間まで安全に使用できることが示されています。また、別のエキ스가最長6か月間まで安全に使用できるとする研究もあります。

©Dobunshoin ©Therapeutic Research Center (2019)

世界で“最も信頼できる” 健康食品・サプリメント・ データベースの日本対応版

米国医学研究所のガイドラインに則り、サプリメント、ハーブ、ビタミンなどについて最新で包括的なシステマティックレビュー手法を駆使して情報を提供。

「本書は必須」と反響

患者さんからの様々な質問に、短い時間で満足する回答ができてありがたい。
(開業医)

本書を入院患者に見せて相互作用のある健康食品を納得して止めさせることができました。(病院薬剤師)

このデータベースがなければ健康被害の原因を見逃していた。(総合病院医師)

「ナチュラルメディシン・データベース」は、厚生労働省発行の冊子「健康食品の正しい利用法」の中で、「信頼できる健康食品情報源」として紹介されています。

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/usr/kiso/pamphlet/ippann.pdf>

使用量の目安

使用量の目安や使用法ごとの安全性を記載。

医薬品との相互作用

いわゆる「飲み合わせ」のリスク。
発生頻度や重篤度などから、相互作用リスクを高・中・低の三段階で記載。

ハーブ、健康食品・サプリメントとの相互作用
健康食品やサプリメント同士の飲み合わせのリスクを記載。

特典別冊と併用してさらに便利に

「相互作用早引き事典」 「症状・病態別有効性 早引き事典」

同封ハガキで購入者登録をした方にもれなく贈呈。

オンライン版なら PC、タブレット、スマホでも

- 書籍版の充実した情報を、強力・多彩な検索機能で、より使いやすく。
- パソコン、タブレットPC、スマホでも。

※インターネット接続環境が必要です。

検索TOP >>
健康食品検索
ナチュラルメディシンの成分検索
食品原料・成分名・ハーブ名などを入力し、検索してください。
(必須項目) X 検索 索引から探す

グルコサミン硫酸塩
グルコサミン硫酸塩
色を入力し、検索してください。
検索

安全性検索
入力した単語で安全性・副作用・禁忌を検索します。
入力した単語で安全性・副作用・禁忌を検索
検索

有効性検索
病状や身体の状態を入力し、検索してください。
病状や身体の状態を入力
検索

医薬品との相互作用
健康食品と医薬品の相互作用を検索
医薬品(一般名) (薬効区分名を入力) 検索してください
医薬品(一般名) (薬効区分名を入力) [?] 薬効 表示

医薬品検索
健康食品から一般名を検索。一般名から薬効を検索
さらに、健康食品との相互作用が検索できます。

別名ほか
アセチルグルタミン (Acetylglucosamine)、N-アセチル-D-グルタミン (N-Acetyl-D-glucosamine)、2-acetamido-2-deoxyglucose、Glucosamine、N-acetylglucosamine、NAG、N-Acetylglucosamine

N-アセチルグルタミンとは
N-アセチルグルタミンは、糖質から作られる糖質です。グルコサミン(糖質)とグルタミン酸(アミノ酸)の結合体で、主に関節軟骨や皮膚の細胞に存在しています。グルコサミンは、関節軟骨の成分であり、関節の動きをスムーズにします。また、グルコサミンは、皮膚の細胞の成分であり、皮膚の保湿作用があります。グルコサミンは、関節軟骨の成分であり、関節の動きをスムーズにします。また、グルコサミンは、皮膚の細胞の成分であり、皮膚の保湿作用があります。

安全性
・十分なデータが提供されていないので、安全かどうかは不明です。
・グルコサミンは、主に関節軟骨や皮膚の細胞に存在しています。関節軟骨の成分であり、関節の動きをスムーズにします。また、グルコサミンは、皮膚の細胞の成分であり、皮膚の保湿作用があります。グルコサミンは、関節軟骨の成分であり、関節の動きをスムーズにします。また、グルコサミンは、皮膚の細胞の成分であり、皮膚の保湿作用があります。

相互作用
・十分なデータが提供されていないので、安全かどうかは不明です。
・グルコサミンは、主に関節軟骨や皮膚の細胞に存在しています。関節軟骨の成分であり、関節の動きをスムーズにします。また、グルコサミンは、皮膚の細胞の成分であり、皮膚の保湿作用があります。グルコサミンは、関節軟骨の成分であり、関節の動きをスムーズにします。また、グルコサミンは、皮膚の細胞の成分であり、皮膚の保湿作用があります。

医薬品と健康食品の相互作用の例

相互作用のある 医薬品(一般名)	相互作用 レベル	健康食品・サプリメント名
ジゴキシン (心不全治療薬・ ジギタリス製剤)	高	ジギタリス
	高	セント・ジョンズ・ワート
	高	ダイオウ
	高	プロカイン
	中	カオリン
	中	カルシウム
	低	甘草
	低	クリシン
	低	グアーガム

15%
お得!

通常価格		会員様特別価格	
書籍版	9,800 円＋税	書籍版	8,330 円＋税
書籍＋オンラインセット版	15,000 円＋税	書籍＋オンラインセット版	12,750 円＋税
オンライン版(通常価格のみ) 12,000円＋税			

● いずれも本体価格＋税 ● オンラインデータベースは、ご登録時から1年間ご利用になれます

注文票

下記の必要事項をご記入のうえメール添付でご送信ください。

お名前 または 法人名 (※1)	フリ ガナ	区 分	
	(部署名)	☐ 1. 個人 ☐ 2. 法人	
送り先	〒		
	都 道 市 区 府 県 郡		
	※ビル名、マンション名、部屋番号まで正確にご記入ください		
お電話番号			
メールアドレス (※2)			
ご注文内容	健康食品・サプリ[成分]のすべて<第6版>～ナチュラルメディシン・データベース 日本対応版		
	書籍版：通常価格 本体 9,800円＋税 →会員様特別価格 本体 8,330 円＋税		冊
	セット版(書籍＋オンライン版1年間利用権)：通常価格 本体 15,000円＋税 →会員様特別価格 本体 12,750 円＋税		セット
	オンライン版(1年間ご利用権)：本体 12,000円＋税(通常価格のみ)		アカウント
お支払い方法	代金引換(クロネコヤマト) ※送料・代引き手数料無料(オンライン版のみ代引き手数料あり) ※請求書等をご希望の場合は別途ご連絡ください。		
通信欄			

※1. 法人で購入される場合は、部署名、担当者名をご記入ください。

※2. オンライン版ご利用の際、連絡先となるメールアドレスをご記入ください。

ご注文メールアドレス

nmdb@dobun.co.jp

発行・発売： 株式会社同文書院
問合せ先：〒112-0002 東京都文京区小石川 5-24-3
Tel 03-3812-7777 Fax 03-3812-7792e-mail nmdb@dobun.co.jp
URL www.dobun.co.jp