

「ドオウレン」について

ドオウレンってきくの？

ドオウレンには、アルカロイドという体に強い影響を与える成分が含まれています。そのため、「痛みに効く」「体内の毒素を出す」といった効果をうたった宣伝も見受けられますが、私たちがドオウレンを摂ったときに本当に望ましい効果があるのかどうか、研究を調べてみたところ、そうした効果を証明した十分な情報は見当たりませんでした。それどころか、からだに悪い影響があったとする報告がいくつも見つかりました。



ドオウレンは安全なの？



海外では、ドオウレンの入った商品を使った人において重篤な健康被害が起きています。具体的には、おう吐や食欲不振、皮膚の症状に加え、肝機能障害を生じた事例が多くあります。このような症状は、ドオウレンに含まれるアルカロイドという成分が原因になっていると考えられています。アルカロイドは、少量でも強い体調不良や肝臓の障害を起こす可能性があるのです。

そのため、ドオウレンの食品への使用に注意喚起をおこなったり、使用を禁止している国がたくさんあります。

からだに不調があるときは

日常生活で痛みやからだの不調がある時は、サプリメント製品を使用するのではなく、お近くの病院で医師の診察を受け、指示にしたがってください。また、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事と適度な運動、スッキリ目覚める睡眠を心がけましょう。

● どうしてもドオウレンの健康食品を利用したい場合

手軽に痛みがおさえられるなどとうたった商品には、魅力を感じると思いますが、簡単に効果がみられることはありません。むしろ、悪い影響を起こす可能性があります。健康食品を利用したいときは、薬剤師や管理栄養士、健康食品・サプリメントのアドバイザースタッフなど専門的な知識を持った方に、ご相談ください。

● ドオウレンの商品を利用していて体調の異常を感じた場合

すぐに利用をやめて、お近くの内科など、症状に応じた診療科を受診してください。病院へ行くほどの体調不良ではない場合は、お近くの保健所へ相談してください。いずれの場合においても、必ずパッケージに書いてある連絡先か購入したお店にも連絡してください。これはドオウレンが「**指定成分等**」に指定されているため、販売元やお店はすべての健康被害を保健所などに届け出る義務があるためです。

まとめ

ドオウレンを含む商品が、からだに不調がある人が喜ぶようなイメージを宣伝して販売されています。しかし、それらの効果は今のところわかっていないばかりか、摂取して体調不良を感じた人や肝臓の障害を受けた人も多いため、「**指定成分等**」に指定されています。効果を期待して簡単に利用するのではなく、医師に相談する、生活習慣を見直すなどした上で、本当に必要かどうかを冷静に判断しましょう。どうしても利用したいときは薬剤師や管理栄養士、アドバイザースタッフに相談した上で利用しましょう。

健康食品・サプリメントの詳しい情報は、

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nibn.go.jp/>

