

「ノニ」について

ノニジュースってきくの？



ノニジュースは、美容や健康増進、病気の治療など、あらゆる効果がうたわれているため、私たちがノニジュースを摂ったときの効果について調べてみたところ、

動物や細胞の実験で抗がん作用を示した報告はありましたが、人でそのような効果を検討した報告はなく、他の病気や美容に対する効果も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いう被害の報告や、人によっては摂ることが危険だとする報告がありました。



ノニは安全なの？



病気治療中の人やノニを摂取して肝障害を起こしたり、肝障害の患者さんが摂取して重症化した事例があります。ノニに含まれる成分と肝毒性との関連性はわかっていませんが、一部の人は、ノニ果実製品による肝毒性の影響を受けやすい可能性があります。

また、ノニジュースはカリウムを多く含んでいるため、腎臓に障害がある場合は、特に注意が必要です。さらに、昔は月経促進薬として使用されていたことがあるため、妊娠中の摂取は危険です。

日本医師会からも注意喚起が出されていますので、そちらも参考にしてください。

(<https://www.med.or.jp/people/knkshoku/noni.html>)

からだに不安があるときは

日常生活でからだに不安があったり、病気かな？と思ったときは、ノニジュースを試してみる前に、お近くの病院で医師の診断を受け、指示に従ってください。

健康維持のために、バランスのとれた栄養・適切な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

● どうしてもノニジュースを利用したい場合

「美容やからだに良い自然の食品」と聞くと、安全で栄養たっぷりといった印象を受けるかもしれませんが、人によっては悪い影響を起こす可能性があります。特に、病気治療中の方が特別な効果を期待して自己判断でノニの入った健康食品を利用すると、治療の効果が得られなくなったり、反って体調が悪化する可能性があります。ノニジュースを利用する前にまず、医師や薬剤師、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。

● ノニジュースを利用して体調の異常を感じた場合

すぐに利用をやめて症状に応じた診療科を受診してください。その際は、必ず、ノニジュースを利用していたことをお伝えください。病院へ行くほどの体調不良でない場合は、お近くの保健所へ相談してください。

まとめ

ノニジュースなどの健康食品が、美容や健康に良いといった魅力的なうたい文句で市場に多く出回っています。しかし、私たちがノニジュースを摂ったときの効果は今のところわかっていないばかりか、肝臓の障害が起こったなど、重篤な被害の報告があります。健康食品などの摂取による健康被害の発生の原因には、製品の安全性だけでなく、利用者の体質などもあげられます。「食品だから安全」という安易な考えで利用することはやめましょう。まずは生活習慣を見直して本当に必要かどうかを冷静に判断し、利用するときには薬剤師や管理栄養士、アドバイザー・スタッフなどに相談しましょう。



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.nibiohn.go.jp/>

