

世界標準の
データベース

NMDB(日本対応版)とは

セルフメディケーションが進む時流から健康食品・サプリメント市場は拡大し、今や5万点ともいわれる市販商品が流通している。健康食品・サプリメントは、健康の保持・増進などを期待して摂取されるものだが、実のところ有効性や安全性が保障されているものは数少なく、また誤った摂取方法や副作用によると思われる健康被害の事例報告も医療現場から上がっている。

薬剤師の立場から、患者個々人の状況に添った的確なアドバイスを行うための参考資料ともなる、健康食品・サプリメントの有効性や安全性、医薬品との相互作用、使用量の目安に関する世界標準の情報源をまとめた『健康食品・サプリメント〔成分〕のすべて—ナチュラルメディシン・データベース—』を監訳された田中先生に、その趣旨・内容・薬局における活用方法などをお聞きした。

日本薬剤師会も総監修している
データベースの日本対応版

健康食品の先進国であるアメリカでは、健康食品に関するあらゆる疑問に答えるシステムとしてのサプリメント・データベースが整っている。そのなかで最も信頼性のある情報源として、アメリカ国内のFDA（医薬食品局）やNIH（国立衛生研究所）などといった機関のみならず、欧米諸国の国家行政機関なども正式採用してい

るのが、世界最大級の健康食品データベース『NMDB（ナチュラルメディシン・データベース）』だ。これは、web版と書籍版で成り立っているものであるが、これらの中から重要事項を精選してまとめた普及版を翻訳した日本対応版が、『健康食品・サプリメント〔成分〕のすべて—ナチュラルメディシン・データベース—』である。

同書は、現在、内外市場で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1,095種の有効性や安全性、医薬品との相互作用、使用量の目安等を網羅している。今年10月に刊行された新版では、特に安全性の内容について詳細に記述し、「症状・病態の有効性」「特定保健用食品」「食薬区分」「日本人の食事摂取基準」など、



■監訳者：田中平三先生

(社)日本健康食品・サプリメント情報センター
(JAHFIC) 代表理事
神奈川工科大学教授

日本の状況に即した内容を強化。日本薬剤師会とともに日本医師会、日本歯科医師会も総監修を務めており、国民生活センターや各都道府県の薬事法等の監視指導機関など、消費者行政においても有効性、安全性の判断基準の一環として利用されている。

日本における健康食品の安全性を
認証する JAHFIC が編集

日本対応版の編集を中立的に行っているのが、一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センター



2011年10月に発行された『健康食品・サプリメント〔成分〕のすべて—ナチュラルメディシン・データベース—』(ISBN978-4-8103-3163-9)

イチョウに関する成分データ	
イチョウ	
目録	
●GAKKO	
●別名漢字	銀杏、ギンコ、ビロウバ(Gingko biloba)、ギンキョウ(Japanese Silver Apricot)、Adiantella、Bat Guai Ye、Baiguo、Fossil Tree、Ginkgo-Extract、Ginkgo-Folium、Ginkgo-Leaf-Extract、Ginkgo-Seed、Herba Ginkgo Biloba、Kew Tree、Maidenhair Tree、Salisburi Adiantella、Yobuko
●学名(ラテン)	
●ハーブです。葉は通常「くすり」を作るのに使われます。種子も「くすり」に使うことがありますが詳しい情報はありません。	
●有効性レベル	
●アレルギー	

医薬品による体内栄養素濃度の低下とその対処法
・鎮痛薬/抗炎症薬(痛み止め)

医薬品	医薬品により低下する栄養素	サプリメントによる補充の必要度	推定機序	注釈
アセトアミノフェン(Tylenol)	グルタチオン	不明	アセトアミノフェンは、体内のグルタチオン量を低下させることがある。	グルタチオン摂取が有効かは不明。
アスピリン、 その他のサリチル酸系	葉酸	C	アスピリンの服用により体内における葉酸の蓄積の仕方に変化が生じる。葉酸の体内貯蔵量は減少させない。	葉酸サプリメントの摂取は必要ない。
	ビタミンC	C	アスピリンは尿中へのビタミンC排泄量を増加させることがある。	ビタミンC欠乏はまれであり、アスピリンを長期服用し、欠乏症の徴候が認められる場合以外はサプリメントは必要ない。
非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs): イブプロフェン(Advil, Morton等) インドメタシン(Indocin)等	葉酸	不明	非ステロイド系抗炎症薬は、葉酸依存性酵素を阻害することがある。	左記のことが臨床の問題となるか否かは不明である。

(JAHFIC)。監訳者のひとりであり、JAHFICの代表理事を務める田中平三先生に、発行に至る趣旨を伺った。

「近年巷では、新聞・テレビ・折込みチラシ・インターネット・健康雑誌・バイブル本等で、健康食品・サプリメントの広告が氾濫しています。企業側に立った専門家の解説やタレント等を使った体験談には偏りがあり、市場に出ている商品でも表示通りに成分が入っていないものもまれではありません。有効成分、その他の含有成分による副作用などの健康障害も報告されている現状から、消費者の方に科学的根拠に基づいた正しい情報を開示し、提供する必要がありました。そこで、企業、消費者団体が介入しない法人団体としてJAHFICを開設したのです。しかし、webサイトを立ち上げるため情報を収集しようとしたところ、科学的根拠に基づいたデータが見つかりませんでした。そこでたどり着いたのが、アメリカ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ているNMDBだったのです」。

世界中の「ヒト試験」による膨大な学術論文を精査、分析

米国における約90名のNMDB編集委員は、トップと研究員の大半が薬学博士(他、大学教授や医師等)という構

成。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、分析し、82,000の製品、1,100の原材料(例:大豆、アロエ、イチヨウ葉等)、あるいは成分(イソフラボン、EPA、カルシウム等)について、17,000編に及ぶ臨床試験(RCT)の論文を系統的にレビューし、そして毎日、新しい論文を検索、レビューし、データベースを更新している。

この11年で健康食品関連の科学的根拠を得るために費やされた補助金は2,200億円を超えるが、健康食品会社や企業からは一切の援助金を受け取らず、編集委員も健康食品関連企業の株を保有しないなど、企業とは一線を画しており、その純粋に学術的な立場に徹している姿勢と内容に魅せられたことが、翻訳までに至った最大の理由であると田中先生は語る。

日本開発の特保などの健康食品をNMDBに紹介する制度も設定

日本で開発された健康食品や、すでに特定保健用食品として認定されていてもNMDBに掲載されていないものも多い。「それは、日本の学会雑誌、企業団体の雑誌に日本語で論文が発表されていることに要因があります。さらに、RCTのデザイン、統計学的解析に問題があり、データが不十分とされているからです」。そうした日本の健康食

品・サプリメントの有効性を判定し、NMDBに紹介することで掲載への道を開くのもJAHFICの活動のひとつです。また、健康食品・サプリメントの品質・安全性を企業が自己認証するのではなく、複数の学識経験者が第三者的な視点で検証を行う「ハイクオリティ認証制度」を設けている。成分が表示通り含有されていること、有害レベルの不純物が入っていないこと、GMP指定工場で製造されていることが審査の基準で、健康食品・サプリメントに特化したRCT登録センターも検討中である。「ハイクオリティ認証取得によりNMDB製品リストへの反映が可能となります。企業側がこれを利用すれば、海外への市場が開ける可能性もあるのではないのでしょうか」。

患者の質問にも即座に対応できる薬局に一冊備えてほしい

「本書は『医療用医薬品集』(JAPIC)の“健康食品・サプリメント版”と言える、日本で唯一の信頼性のある本です。薬剤師の方々には、健康食品・サプリメントの特性を十分に理解したうえで、商品を選び、スクリーニングする必要があると思います。特に医療機関で診察を受けている患者さんには、医薬品との相互作用を説明し、正しい選択や使用方法をアドバイスしていただきたいと思います。薬局に一冊備えていただき、日々の業務に役立ててほしいですね」。

特定保健用食品の関与成分の
ナチュラルメディスン・データベースによる評価

特定保健用食品の関与成分	ナチュラルメディスン・データベースでの検索	科学的根拠の有無	安全性の評価	相互作用の有無
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○
イブプロフェン	○	○	○	○
グルタチオン	○	○	○	○
アセトアミノフェン	○	○	○	○
アスピリン	○	○	○	○
インドメタシン	○	○	○	○