

(地 127)

令和元年 7 月 1 日

各都道府県医師会

担 当 理 事 殿

日本医師会理事 尾 崎 治 夫  
(健康食品安全対策委員会委員長)

日本医師会常任理事 松 本 吉 郎

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。

さて、令和元年 7 月 1 日付日医発第 360 号 (地 126) の文書を以って、貴会にご連絡いたしました書籍「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」につきましては、別紙のとおりでございます。既に到着済みでしたら恐縮です。本書の日医会員向け発売案内パンフレットは、日本医師会雑誌 7 月号に同封して全会員に配布しておりますが、改めて添付してお送り申し上げます。

貴会には、ご多忙の中お手数をおかけして誠に恐縮ですが、健康食品安全情報システム事業及び本書籍の周知等につき、ご高配賜りますようよろしくお願い申し上げます。なお、不明な点は、下記宛にお問い合わせいただければ幸甚に存じます。

また、本書の出版元である「同文書院」社が貴会を訪問し、本書についてご説明することもあるかと存じますが、その際はよろしくお取り計らいの程お願い申し上げます。

本件問合せ先 日本医師会地域医療課 (担当 青木・土屋)

TEL 03-3942-6137 FAX 03-3946-2140 E-Mail chiiki\_1@po.med.or.jp

「健康食品安全情報システム」事業 都道府県医師会向けサイト

<http://www.med.or.jp/pshoku/index.html>

ID \*\*\*\* パスワード \*\*\*\*\* (紙の郵送文書に記載)

※ 恐れ入りますが、IDやパスワードを第三者に知らせることがないよう、お願いいたします。  
また、メンバーズルームには、会員向け情報を掲載しています。

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

ナチュラルメディスン・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。

**体内での働き**  
亜麻仁油はα-リノレン酸が問題となることはいずれもありません。亜麻仁油の種子由来の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、乳製品および大豆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、皮膚に安全です。手首への塗布では、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。

**有効性**  
◆有効性レベル④  
・手根管症候群。研究により、手根管症候群で夜間に手首腫脹を著用している人が、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されています。

**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はおそれがあります。また、亜麻仁油アレルギー反応が起こることがあります。亜麻仁油にはα-リノレン酸が含まれるため、高コレステロール血症の人が前立腺がん発症リスクを高めるおそれがあります。現在、研究が前立腺がんに果たす役割について説明中です。α-リノレン酸が前立腺がんリスクを高めたり、すでに罹患している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、関連性はみづからないとする研究データもあります。いずれにせよ、亜麻仁油を摂取する場合は、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。

**体内での働き**  
体内での働きや作用機序など。

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

この医薬品との併用は慎重な経過観察が必要です

最新での複製・配布・転載を禁じます。

## Sample

53

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可能性があります。ただし、コレステロール値が低下することによって、LDL受容体 (ドコサヘキサエン酸) を強化し、炎症を抑制する可能性があります。

亜麻仁油を毎日3か月間摂取し、わびりの症状が改善することはないという研究があります。ワー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、多のう蝕性卵巣症候群 (PCOS)、肺炎、前立腺がん、不安、便秘、がん、脳疾患、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るようです。そのため亜麻仁油は、関節リウマチをはじめとする炎症 (腫瘍) 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、ダルゲパリンナトリウム、エノキサパリンナトリウム、ヘパリン、チクロピジン塩酸塩、ワルファリンナト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、ロサルタンナトリウム、バルサルタン、ジルトラゼム塩酸塩、アムロジピンベシル酸塩、ヒドロクロチアジド、フロセミドなど多くあります。

**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・ベータド、キヤップロー、コエンザイムQ-10、魚油、L-アルギニン、クロ、イラクサ、チアミンなどがあります。

**有効性レベル**：①効きません ②おそろしく効きません ③効くと言われますが、効果の確信性が科学的に示されています  
④効かないかもしれませんが ⑤おそろしく効きません ⑥効きません

最新での複製・配布・転載を禁じます。

## 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ム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)

「ナチュラルメディスン・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。

検索機能  
検索結果  
安全性検索  
有効性検索  
医薬品との相互作用  
医薬品検索

オンライン版なら PC、タブレット、スマホでも

### 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・ジョーンズ・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	

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 1万5,000円+税	書籍+オンラインセット版 1万2,750円+税
オンライン版(通常価格のみ) 1万2,000円+税	

●いずれも本体価格+税 ●オンラインデータベースは、ご登録から1年間ご利用できます

## ファクス注文票

必要事項をご記入のうえファクスでご送信ください。

お名前 または 法人名 (※1)	フリガナ											区分
												1. 個人 2. 法人
送り先	〒											
		都 道									市 区	
		府 県									郡	
	(建物名・部署名)											
お電話番号	1. 固定電話		2. 携帯電話		左詰めでご記入下さい							
	(			)								
メール アドレス (※2)	左詰めでご記入下さい											
ご注文	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	本体価格	9,800円+税								冊
		→ 会員様特別価格	本体価格	8,330円+税								
	セット版(書籍+オンライン版1年間利用権):	通常価格	本体	1万5,000円+税								セット
	→ 会員様特別価格	本体価格	1万2,750円+税									
	オンライン版(1年間ご利用権):	本体価格	1万2,000円+税(通常価格のみ)								アカウント	

■ クロネコヤマト代金引換にてご送付。オンライン版単体は別途請求書を送付。送料・代引き手数料は無料。

※1. 法人名:医療機関や事業者、店舗などでご購入された場合は、その名称をご記載下さい。

※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下さい。

**ご注文ファクスダイヤル 03-6368-5346**

監訳: 田中平三/門脇 孝/久代登志男/篠塚和正/山田和彦/松本吉郎/尾崎治夫/渡邊和久

編集 (一社)日本健康食品・サプリメント情報センター(Jahfic)

発行・発売 株式会社 同文書院 〒112-000 東京都文京区小石川5-24-3  
Tel 03-3812-7777 Fax 03-3812-7792

URL [www.dobun.co.jp](http://www.dobun.co.jp)

※当パンフレットの内容は2019年6月時点のものです。