

健康で長生きするために

知っておきたい

循環器病あれこれ

126

よく考えて！ 飛びつく前に
— 健康食品・サプリメントの功罪 —



公益財団法人 循環器病研究振興財団

はじめに

公益財団法人 循環器病研究振興財団 理事長 北村 惣一郎

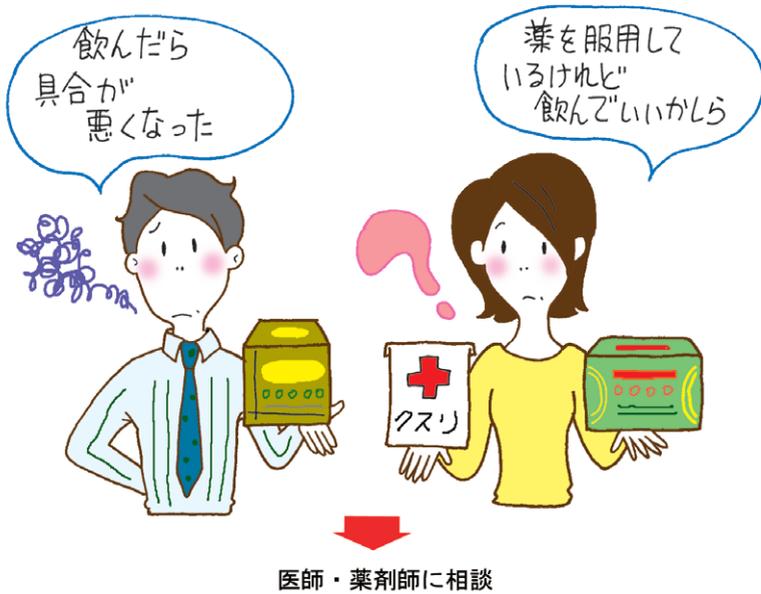
公益財団法人循環器病研究振興財団が主に国立循環器病研究センターの医師の執筆協力を得て発刊を開始した「健康で長生きするために一知っておきたい循環器病あれこれ」は、当財団の目標とする「循環器病予防と制圧」を具体的に分かりやすく示す広報誌で、すでに18年間継続されている事業になります。予防と制圧（治療）の方法は医学・医療の進歩とともに変化・進歩して行きますので、今後とも種が尽きることはありません。また、医療は医療者と患者さんの信頼関係を基盤としますので、患者さんにも現代医療を知って頂くことが大切です。本誌はこの仲介をするものとして御好評を頂いて参りました。

さて、皆様は日本の医療の2025年問題といわれるものを聞き及んでおられると思います。1947年～51年生まれの、いわゆる団塊の世代（ベビーブーム）の人々が2025年には75歳以上の後期高齢者といわれる世代に入ります。日本は国民の1/3にもなる3500万人以上が65歳以上、1/5以上が75歳以上の高齢者大国になることを問題視しているのです。本来なら長寿国日本として喜ばしいことのはずが、大きな社会保障上の問題を生じるからです。高齢者社会に伴う医療費・介護費の高騰に加えて、認知症の増加、高齢者一人暮らし世帯の増加があり、若い世代数の減少と合わさって、日本が誇りにしている社会保障制度の破綻が心配されているのです。

この問題の到来を遅らせたり、くい止めたりする方法は、私共一人一人が生活習慣病や循環器病を知り、「健康長寿」に関心を払う以外に根本的な解決法はありません。当財団は、循環器病治療の最前線や健康寿命の延伸に関する種々の研究を支援し、また皆様一人一人にこのノウハウを伝える努力をして参ります。

当財団は皆様の健康の増進に寄与する目標を掲げ、御寄付によって活動を続けています。スマートフォンから簡単にできる「かざして募金」もありますので、巻末の説明を御覧下さい。御支援をお願い申し上げます。

健康食品を正しく理解して



もくじ

拡大する健康食品市場	2
健康食品のイメージ	4
普通の食品とどう違う	5
健康食品と薬は違います	6
薬と一緒に使うとダメ	6
健康食品に飛びつく前に	9
相談すべき場合は？	9
違法な健康食品の流通	10
こんなこと思っていませんか？	11
情報源はたくさんあるものの	13
おさらい	15

よく考えて！ 飛びつく前に — 健康食品・サプリメントの功罪 —

国立循環器病研究センター

薬剤部長 老田 章

「テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。あふれる情報に振りまわされず、健康食品について正しく理解できるよう、このパンフレットを参考に、冷静に考えてみて下さい」

これは、厚生労働省のHP（ホームページ）に掲載されている「健康食品の正しい利用法」の「はじめに」の文章です。

今回は「健康食品・サプリメントの功罪」をテーマに話を進めます。どちらも効果があるのでは、と期待しやすく、しかも情報のはらんしています。実際はどうなのかよく知ってから使用しないと、かえって健康にマイナスとなる場合があります。

厚生労働省や消費者庁などが出している情報をもとに、とくに循環器病の患者さんに心がけてほしい情報を中心にまとめてみました。もちろん、一般の方が正しい健康情報を身につけるため、読んでいただくことも大歓迎です。

拡大する健康食品市場

健康食品やサプリメントの市場規模は、年々拡大しています。

テレビなどの健康食品のCMで有名な俳優さんやタレントさんをよく見かけますね。街の薬局でも次々登場する健康食品がずらり並んでいます。あなたの周りにも健康食品が使われている方が大勢いらっしゃるか



もしれません。

よく知っている有名人がCMに出ていると、その健康食品をつい身近に感じたり、専門家の説明や実際に使用された方の体験談を聞いて、なるほどと思ったりしませんか。私たちの周りには、ひと昔前に比べ健康食品の情報が満ちあふれているのです。

最近の調査によると、約3割の方が健康食品を毎日利用し、なんと約8割の方が利用した経験があるという結果が出ており、しかも大人だけではなく、高校生から幼児にも使用が広がっています。

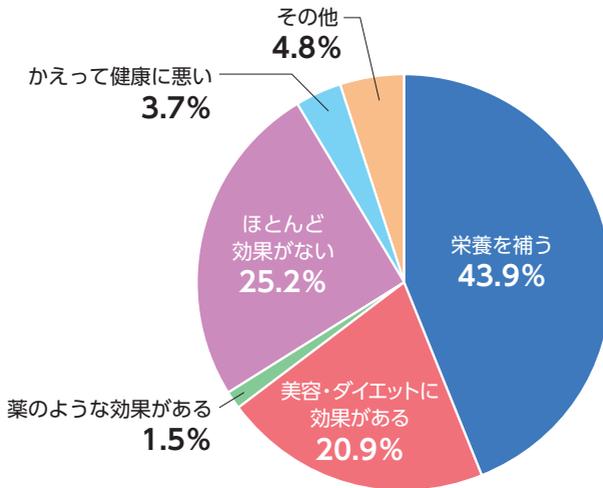
健康食品のイメージ

皆さんは健康食品にどのようなイメージをお持ちでしょうか？

2014年に東京都文化局が実施した健康食品についてのアンケート調査の結果は〈図〉のとおりです。

図 健康食品のイメージ調査 (2014年にインターネット都政モニターアンケートとして実施)

(質問:あなたは、「健康食品」に対してどのようなイメージをお持ちですか。最も近いものを次の中から1つだけお選び下さい)



健康食品のイメージは

栄養を補う……………43.9%

美容・ダイエット・健康維持に効果がある……………20.9%

薬のように病気を治したり予防したりする効果がある…… 1.5%

との回答がある一方で、

ほとんど効果がない……………25.2%

かえって健康に悪い…………… 3.7%

など、人により様々なイメージを抱かれています。また、価格が高いとよく効くと考える方もいらっしゃると思います。

健康志向が高まる中、自分の食生活に不安を抱く人、さらに健康増進を求める人が「いわゆる健康食品」に期待をかけ、摂取されているのではないのでしょうか。

普通の食品とどう違う

食品といえば、日常、食べているお肉、魚、野菜や醤油、砂糖の調味料など一般的な食品が浮かびます。では「健康食品」とは？

これは、広い意味で食品の一部ですが、特に法令では定義されていません。一般に「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの」の総称です。

そのうち、実際に「健康の保持増進効果」があると確認されているものもあれば、確認されていないものもあります。

「健康食品」といわれているものは、◆「おなかの調子を整えます」とか「脂肪の吸収をおだやかにします」など、その機能を表示することが国に許可されている「保健機能食品」と、◆そうでない、「いわゆる健康食品」に大きく分類されます。

「保健機能食品」は、特定の保健の目的が期待できる食品の場合にその機能について、また、国の定めた栄養成分について、一定の基準を満たす場合、その栄養成分の機能を表示することができる制度です。

「健康食品」のうち、国の表示制度として認められているものが「保健機能食品」であり、その中に「①特定保健用食品」、「②栄養機能食品」、「③機能性表示食品」の3つがあります。

このほかに「健康食品」、「健康補助食品」、「栄養補助食品」、「栄養強化食品」、「栄養調整食品」、「健康飲料」、「サプリメント」など、様々な名前では呼ばれている食品がありますが、これらは、国が制度化し許可したものではありません。

皆さんがよく聞かれる「トクホ」は、保健機能食品のうちの「①特定保健用食品」のことで、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示

が許可されている食品です。

「②栄養機能食品」は必要な栄養成分（ビタミン、ミネラル）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。

「③機能性表示食品」は 特定の保健の目的（健康の維持および増進に役立つ）が期待できるという機能性を表示することができる食品です。わが国の「健康食品」などの分類を〈表1〉にまとめました。

健康食品と薬は違います

CMを見ていると、健康食品が自分の病気の治療に使えるように思えますか？ しかし「人の病気の診断、治療または予防に使用されることが目的とされる物」は薬（医薬品）だけであり、健康食品とは異なります。

「健康食品で病気が治る」わけではなく、「健康食品は病気の治療に使えない」ということをしっかり理解しておく必要があります。

健康食品は外観がカプセルや錠剤のものが少なくありません。一見、薬（医薬品）と同じように思えるかもしれませんが、医薬品は臨床試験などを行い、有効性や安全性を確認したうえで厚生労働省が病気の治療に使用できると承認したもので、健康食品とは異なります。

健康食品の中には「コレステロールの吸収を抑える」などと表示されているものもありますが、健康食品は病気の治療には使えません。

薬と一緒に使うとダメ

病気だから健康食品は体にいいと考える方がいるかもしれません。

病気で薬を服用している人が、健康食品を摂取した場合、

薬 + 健康食品 = 病気が早く治る

と早合点しがちですが、実はそうではないのです。

健康食品をとることで、あなたの病状を悪化させたり、あなたが服用している薬の効果を強めたり、弱めたりする影響を与えることがあるか

表1 健康食品等の分類

分類	許可等	表示方法	具体例および表示内容
健康食品 保健機能食品	特定保健用食品（トクホ）	<p>健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です</p> <p>【表示方法】 「～適しています」や「～役立ちます」など</p>	<p>ラクトリペプチド（VPP,IPP）→血圧が高めの方に適した食品です 茶カテキン→エネルギーとして脂肪を消費しやすくなるので、体脂肪が気になる方に適しています 難消化性デキストリン（食物繊維）→糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適しています 大豆ペプチド→血圧が気になる方に適した食品です キトサン→コレステロール値が高めの方や気になる方の食生活の改善に役立ちます 難消化性デキストリン→おなかの調子を整えます キシリトール及びマルチトール→（ガム）歯の再石灰化を増強するキシリトール等を配合しているので、歯を丈夫で健康に保ちます</p>
	栄養機能食品	<p>一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラル）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含む食品であれば、特に届け出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができる</p> <p>【表示方法】 「～に必要な栄養素」など</p>	<p>栄養成分：亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミン（A、B1、B2、B6、B12、C、D、E）、葉酸</p> <p>カルシウム→骨や歯の形成に必要な栄養素 鉄→赤血球を作るのに必要な栄養素 ビタミンA→夜間の視力の維持を助ける栄養素 ビタミンD→腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素 ビタミンE→抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素</p>
	機能性表示食品	<p>特定の保険の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という食品の機能性を表示することができる食品</p> <p>【表示方法】 「～ことが報告されています」</p>	<p>ラクtofelin→脂肪を減らすのを助け、高めのBMIの改善に役立つことが報告されています EPA・DHA→血中中性脂肪の上昇を抑えることが報告されています γ-アミノ酪酸（GABA）→事務的作業に伴う一時的な精神的ストレスを緩和する機能があることが報告されています 大豆イソフラボン→骨の成分を維持する働きによって、骨の健康に役立つことが報告されています 難消化性デキストリン（食物繊維）→摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させるとともに、糖の吸収をおだやかにするため、食後の血中中性脂肪や血糖値の上昇をおだやかにすることが報告されています ヒアルロン酸Na→肌の水分保持に役立ち、乾燥を緩和する機能があることが報告されています ルテイン→網膜の黄斑色素密度を増やし、目の黄斑部の健康を維持することが報告されています ビフィズス菌類→腸内フローラを良好にし、便通を改善する機能が報告されています</p>
	いわゆる「健康食品」	<p>【無許可】 健康補助食品、栄養補助食品、栄養強化食品、栄養調整食品、健康飲料、サプリメントなど</p>	
医薬品	【承認等】		

らです。また、薬の副作用のような事例が多数報告されています。

薬と健康食品を同時に摂取したことによって、副作用などが起きた事例の一部を〈表2〉にまとめました。当センターでよく処方されている医薬品も多く、皆さんの中にもこれらの薬を服用されている方がおられるのではないのでしょうか？

これらはすでにわかっている薬と健康食品の組み合わせの一部で、まだ知られていない組み合わせもあると思います。薬を服用している方は安易に健康食品を使用せず、必ず医師・薬剤師に相談してください。

表2 健康食品に添加されている(天然)成分と医薬品の相互作用の組み合わせ

健康食品に添加されている天然植物および成分	注意する組み合わせの薬	影 響	
天然植物	イチヨウ	抗血小板薬、抗血液凝固薬	薬効の増強（出血傾向）
	ダイダイ	カルシウム拮抗薬	薬効の増強
	ノコギリヤシ	抗血小板薬、抗血液凝固薬	薬効の増強（出血傾向）
	朝鮮ニンジン	ワルファリン、ジゴキシン、フロセミド	薬効の増強または減弱
	ニンニク	ワルファリン、サキナビル、リトナビル	薬効の減弱
	セントジョーンズワート（セイヨウオトギリソウ）	ワルファリン、ジゴキシン、シクロスポリン、テオフィリン、インジナビル、経口避妊薬	薬効の減弱
	ビタミン類	ビタミン（B6）	フェニトイン（抗てんかん薬）
ビタミンK（青汁、クロレラを含む）		ワルファリン	薬効の減弱
ビタミンC		アセタゾラミド（抗てんかん薬）	腎・尿路結石のおそれ
ナイアシン		HMG-C o A（高コレステロール血症治療薬）	副作用の増強（急激な腎機能悪化を伴う横紋筋融解症）
ビタミンD		ジギタリス製剤（心不全治療薬）	薬効の増強
ミネラル類	カルシウム	活性型ビタミンD3製剤（骨粗鬆症薬）	腸管からのカルシウム吸収を促進
		ジギタリス製剤（心不全治療薬）	薬効の増強
		ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症薬）、テトラサイクリン系抗菌薬、ニューキノロン系製剤など（抗生物質）	薬効の減弱
	マグネシウム	ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症薬）、テトラサイクリン系抗菌薬、ニューキノロン系製剤など（抗生物質）	薬効の減弱
その他	鉄	タンニン酸アルブミン（下痢止め）、メチルドパ（降圧薬）、ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症薬）、テトラサイクリン系抗菌薬、ニューキノロン系製剤など（抗生物質）	薬効の減弱
	中性アミノ酸	レボドパ（抗パーキンソン病薬）	薬効の減弱
	コエンザイムQ10	降圧薬、糖尿病治療薬	薬効の増強

健康食品に飛びつく前に

単純に、健康食品は健康に役立つと考え、安心していませんか？
健康食品を選ぶ前に必ずチェックすべき点を挙げておきます。

- ・健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう
- ・表示内容を確認すること。成分名・含有量・問い合わせ先の有無、製品について質問や使用して何か不都合なことがあった場合の連絡先を確認しましょう。（製造者、販売者、輸入者……お客様相談窓口が記載されていると相談しやすいですね）
- ・違法品への注意……「海外製品」、「個人輸入」は要注意
- ・医師・薬剤師に相談する……特に受診中の方は必ず相談を

使い方のルール

- ・薬のような使い方はしない……薬とは違います。
- ・ルールを守る……とりすぎはいけません。たくさん飲めばよく効き、より健康になると誤解し、多く飲みすぎているませんか？
- ・何種類もの健康食品を使用していませんか？
- ・薬と併用しない
- ・アレルギーに注意する

実際に使っているとき

- ・受診時に医師に、健康食品を使用していることを相談（薬剤師にも）新たに健康食品の使用を考えているときも相談を
- ・具合が悪くなったら医師・薬剤師に相談。健康食品が原因で体調を崩す場合があります

相談すべき場合は？

医師や薬剤師に相談すべき場合をまとめてみました。繰り返しますが、お薬を服用されている方は自己判断で健康食品を使用するのではなく、必ず医師や薬剤師に相談してください。

[現在の状況]

病気で既に受診し薬を服用中

[こんな場合、必ず相談を]

→ 新たに健康食品を使用しようと考えてる

健康食品を使用している方

→ 受診や薬の服用を始める

健康食品を使用している方

→ 具合が悪くなるなど体調の変化

既に受診して薬を服用し、さらに、健康食品も使用している方で、特に具合の悪いところがない方でも、健康食品の使用の有無は、治療を行うための大切な情報となります。ですから、使用している健康食品については医師、薬剤師に必ず伝えてください。

違法な健康食品の流通

「食品です」と宣伝しながら、故意に薬の成分を添加している製品が流通しています。これは「無承認無許可医薬品」で違法です。

医薬品の成分が含まれていますから、本来、医師が患者さんを診断し、病気の治療にあった薬(厚生労働省が承認した製剤)が選ばれ、適切な量、服用方法などが指示されたものが使用されねばなりません。また、服用後も副作用がないかなど十分なチェックが必要です。



強壮効果のある健康食品として販売されている171製品を実際に買い上げて分析した厚生労働省の平成26年度の調査結果によると、171製品のうち9製品から3種類（シルデナフィル、タダラフィル、ホモタダラフィル）の医薬品の成分が検出されました。いずれも同じ作用の成分で、シルデナフィルは皆さんご存じのバイアグラの成分でした。

詳しくは <http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet/musyounin.html> 平成26年度「無承認無許可医薬品等買上調査」の結果をご覧ください。

このように違法な健康食品も出回っています。インターネットで外国の製品を手軽に購入できますので十分な注意が必要です。

例えば、次のような危険な緊急事態が生じかねません。

糖尿病によいと購入した製品に実は糖尿病治療薬が含まれていた



- ◆健康な人がこれらの製品を使用した場合
- ◆糖尿病ですでに低血糖治療薬を服用中の人知らずにこれらの製品を使用した場合



どちらの場合も低血糖症状が生じる可能性があり、生命に関わる事態になりかねません

強壮目的でバイアグラなどが含まれていたほかに、次のような目的で医薬品成分が含まれているケースもありました。

リウマチの改善を目的 → 副腎皮質ホルモン

ダイエットを目的 → 利尿剤、下剤、代謝機能亢進剤、食欲抑制剤

こんなこと思っていないか？

健康食品というイメージから、いろいろ誤解しやすいことがあります。以下、皆さんがよかれと思われる判断が、実は危険な誤解である場合があることを説明しましょう。

☆健康食品だから、薬の副作用のような体に悪いことは起こらない。

→→そうではありません。健康食品が原因で体調を崩す場合があります。治験（臨床試験）を実施し承認された薬でも、すべての副作用がわかっているわけではありません。健康食品は薬に比べ、十分に研究されておらず、未解明な成分がほとんどです。（まだ見ぬ副作用が起こり得るのです）

☆健康食品をたくさん摂取すれば、より健康になる。

→→たくさん摂取することで、体調を崩す原因になることがあります。普通の食事なら同じものをたくさん食べようとすると飽きたり、満腹になって食べることにブレーキがかかったりします。しかし、健康食品は特定成分を凝縮して錠剤などの形にしたものもあり、たくさん取れば、摂取過剰になることがあります。決められた量以上に摂取するのは危険ですので、やめましょう。

☆多くの種類の健康食品を同時にたくさん摂取すればより健康的になる。

→→これも間違いです。

医薬品については複数の薬を同時に服用することによる影響（薬物相互作用といいます）についての研究や、実際に併用後に起きた副作用の情報が集められています。しかし、まだ見つかっていない組み合わせ



せも多くあります。

一方、健康食品は人への作用が未解明な成分が多く、医薬品ほど多くの研究や情報がないので、多種類の健康食品を同時摂取すると思わぬ副作用が発現する可能性が高まります。**自己判断で健康食品の複数摂取は避けてください。**

☆天然・自然は安心・安全か？

→→天然・自然だからといって安心・安全というわけではありません。健康食品の説明に、「天然成分配合」や「自然」の文字があると安全で体にやさしいと感じ、安心していませんか？

ところが天然成分には毒性の高いものも少なくありません。皆さんご存じのふぐ毒やきのご毒などもあり、一概に「天然・自然」＝「安全」とはいきません。また、通常食べている量では問題なくても、濃縮されている健康食品を多量に摂取すると健康被害が生じる危険が高まります。

天然由来成分を原料としている健康食品でもアレルギーの原因になり、因果関係がはっきりしない被害報告が数多くあります。(ロイヤルゼリー、コリアンダー、ウコン、エキナセア、ゼラチン、プロポリスザクロなど)

もう一度言いますが、天然由来は必ずしも安全ではなく

天然・自然≠安心・安全 なのです。

情報源はたくさんあるものの

私たちの暮らしの中に、テレビや雑誌、インターネットなど膨大な情報があふれ、健康食品の情報も目立っています。テレビや雑誌を見ていると、この健康食品を使うと自分の病気や具合の悪いところがよくなると思わせ、使ってみたい衝動に駆りたてるCMも多く見受けられます。

有名人や使用体験者が映っている健康食品のCMをよく見ると「個人の感想です」、「個人差があります」、「効能・効果を表すものではありません

せん」などテレビ画面の片隅に書かれているのを知られた方も多いと思います。

健康食品に関して販売業者などから提供される情報は、一般的に商品の良さ（有効性）が強調され、皆さんが使ってみようかなという動機づけを促すような情報が際立っています。

その中で公的機関や公益的、中立的な団体・組織が提供している情報は信頼のできるものです。それらを〈表3〉にまとめました。活用してください。

表3 健康食品に関する公的機関のホームページ

名 称	アドレス/内容
厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/hokenkinou/index.html 健康食品の正しい利用法（健康食品のホームページ）
厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/index.html 食品の安全に関するQ&A（9. 健康食品）
内閣府食品安全委員会	http://www.fsc.go.jp 食品の安全性評価に関する情報
内閣府食品安全委員会	http://www.fsc.go.jp/kigai_jyoho/ 健康食品に関する危害情報について
国立健康・栄養研究所	https://hfnet.nih.go.jp/ 「健康食品」の安全性・有効性情報
消費者庁	http://www.caa.go.jp/foods/index.html 食品表示に関する情報
消費者庁	http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/ 健康や栄養に関する表示の制度について
消費者庁	http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin1442.pdf 「機能性表示食品」って何？
国民生活センター	http://www.kokusen.go.jp/ 健康食品に関する個別製品の商品テスト結果など
東京都	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/ 健康食品に関する情報（健康食品ナビ）
厚生労働省、日本医師会、 国立健康・栄養研究所	http://dl.med.or.jp/dl-med/knkshoku/kensyoku_pamph.pdf 健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて

おさらい

健康の基本は「栄養」、「運動」、「休養」です。「栄養」について言うと、特定の栄養（成分）を偏ってとるのではなく、適量をバランスよく摂取することが大切です。

よく1日何種類以上の食材を食べましようと言われますが、まさしくこれがまんべんなく食事をしていることになります。

バランスよく食事が取れる状況では、特にサプリメントは不要です。栄養素の欠乏症があれば医師や薬剤師に相談するのが正しい方法で、自分の判断で複数のサプリメントを内服するのは害の方が多いことが少なくありません。

「おさらい」として心がけてほしいポイントをあげておきます。

☆健康食品にはいろいろ分類がある

☆健康食品は病気の治療に使えない（薬ではありません）

☆CMや周りの人の体験談に惑わされない

☆その健康食品が自分に本当に必要かよく考え、医師、薬剤師などに相談してください

☆すでに病気で薬を服用されている方は、一緒に飲んで問題はないか確かめてください

☆自己判断で多量の使用や多種類を一緒に飲むことは避けてください

☆飲み始めて、体の具合が悪くなれば、すぐに服用をやめ、医師、薬剤師に相談してください

☆違法な健康食品にご注意（特に海外製品、個人輸入品）

☆中立・公平な情報源を信頼し判断材料にしてください

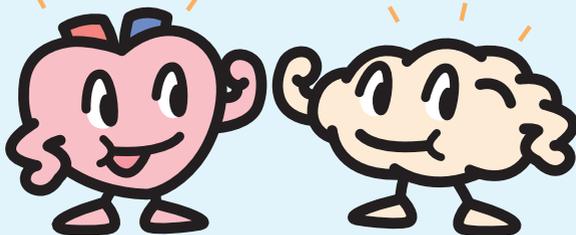
「知っておきたい循環器病あれこれ」は、シリーズとして定期的に刊行しています。国立循環器病研究センター正入り口近くのスタンドと、2階エスカレーター近くのテーブルに置いてありますが、当財団ホームページ (<http://www.jcvrf.jp>) では、過去のバックナンバー全てをご覧になれます。

冊子をご希望の方は、電話で在庫を確認のうえ、郵送でお申込み下さい。

- | | |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| ⑨6 脳梗塞の`前触れ。— 過性脳虚血発作とは? — | ⑨7 脚の静脈の血行障害 — 静脈瘤 — |
| ⑨8 床ずれはどう防ぎ、どう手当てするか — 褥瘡のケアで大切なこと — | ⑨9 心房細動と付き合うには — 心原性脳塞栓症のリスクと新しい予防薬 |
| ⑩0 元NHKアナウンサー 山川さんの脳梗塞からの生還記 | ⑩1 睡眠時無呼吸症候群と循環器病 — そのいびきが危ない! — |
| ⑩2 心不全のための心臓リハビリと運動療法 | ⑩2 脳梗塞が起こったら |
| ⑩4 心筋症といわれたら | ⑩5 歯周病と循環器病 |
| ⑩6 糖尿病は怖い? — 循環器病とのかかわり — | ⑩7 認知症とたたかう |
| ⑩8 心臓移植と人工心臓の今 | ⑩8 `攻めの予防。— 循環器病ドックの話 — |
| ⑩11 食塩と高血圧と循環器病 | ⑩11 心房細動といわれたら — その原因と最新の治療法 — |
| ⑩12 脳卒中の言語リハビリテーション — 家庭で効果を上げるには — | ⑩13 弁膜症外科治療の最前線 |
| ⑩14 脳出血 最新情報と対処法 | ⑩15 肺炎…予防・治療のポイント |
| ⑩16 大動脈瘤と解離 — 最新情報 | ⑩17 もやもや病…ここまでできた診断・治療 |
| ⑩18 美味しく減塩 “かるしお”のすすめ | ⑩19 心臓病の子も大人になったら — 成人先天性心疾患の注意点 — |
| ⑩20 循環器病の治療薬…特徴と注意点 | ⑩21 胸の痛み…生命に危険な場合 |
| ⑩22 認知症と循環器病の深い関係 | ⑩22 いざというときの救命処置 |
| ⑩24 意外と多い家族性高コレステロール血症 — 診断の大切さと治療の進歩 — | ⑩25 心臓移植と組織移植 — 国循の取り組み — |

皆様の浄財で循環器病征圧のための研究が進みます

循環器病の征圧に
お力添えを!



税制上の特典が
あります

【募金要綱】

- 募金の目的 循環器病に関する研究を助成、奨励するとともに、最新の診断・治療方法の普及を促進して、国民の健康と福祉の増進に寄与する
- 税制上の取り扱い 法人寄付：一般の寄付金の損金算入限度額とは別枠で、特別に損金算入限度額が認められます。
個人寄付：「所得税控除」か「税額控除」のいずれかを選択できます。
相続税：非課税
※詳細は最寄りの税務署まで税理士にお問い合わせ下さい。
- お申し込み 電話またはFAXで当財団事務局へお申し込み下さい
事務局：〒565-8565 大阪府吹田市藤白台5丁目7番1号
TEL.06-6872-0010 FAX.06-6872-0009



かざして募金

ソフトバンク（株）が提供する『かざして募金』によりスマートフォンでの簡単な操作で、循環器病研究振興財団にご寄付いただけます。

【ご利用の流れ】 ※対応機種：iPhone (ios6.0以降)、SoftBank スマートフォン (Android™4.0以降)



① 「かざして募金」のアプリケーションを起動
App Store または Google Play から『かざして募金』アプリをインストールしてください。



② 登録された寄付先のポスター・チラシなどにかざす
この冊子の表紙にかざして撮影（画面をタップ）してください。



③ 寄付金額を選択
寄付額 (100 円、500 円、1,000 円、3,000 円、5,000 円、10,000 円) を選択してください。



④ 携帯電話料金と一緒に支払い
SoftBank 以外のスマートフォンをご使用の方は、クレジットカードでのお支払となります。

下記QRコードを読み取って頂くと、アプリのインストールをすることなく寄付画面に進み頂けます。



SoftBank のスマートフォン



SoftBank 以外のスマートフォン

【領収書の発行について】

領収書は、1,000 円以上のご寄付について発行させていただきます。

領収書の発行を希望される場合は、ご寄付のお申込み後「団体からの領収書を希望する」ボタンを押し、お手続きください。

※1 回（単発）ごとのご寄付の領収書はお申込日から 2~3 ヶ月後を目処に、毎月継続のご寄付の場合はその年の 1 月~12 月分を翌年 2 月中旬までに、お送りします。

※領収書の日付は、ソフトバンク（株）から当財団へ入金があった日とさせていただきます。

循環器病研究振興財団は1987年に厚生大臣（当時）の認可を受け、「特定公益増進法人」として設立されましたが、2008年の新公益法人法の施行に伴い、2012年4月から「公益財団法人循環器病研究振興財団」として再出発しました。当財団は、脳卒中・心臓病・高血圧症など循環器病の征圧を目指し、研究の助成や、新しい情報の提供・予防啓発活動などを続けています。

知っておきたい循環器病あれこれ ⑫

よく考えて！ 飛びつく前に — 健康食品・サプリメントの功罪 —

2018年1月1日発行

発行者 公益財団法人 循環器病研究振興財団

編集協力 関西ライターズ・クラブ 印刷 株式会社 新聞印刷

本書の内容の一部、あるいは全部を無断で複写・複製・引用することは、法律で認められた場合を除き、著作権者、発行者の権利侵害になります。あらかじめ当財団に複写・複製・引用の許諾をお求めください。



この冊子は循環器病チャリティーゴルフ（読売テレビほか主催）と協賛会社からの基金をもとに発行したものです

協 賛

順不同



第一三共株式会社



日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社



サノフィ株式会社



田辺三菱製薬



JCRF

公益財団法人 循環器病研究振興財団

Japan Cardiovascular Research Foundation