

滋養強壯保健薬

富山県薬業研修センター講師
水上 英一

滋養強壯保健薬はからだのだるい、疲れが取れないといった肉体疲労時、妊娠中や授乳期などで栄養の需要が増大しているとき、病中・病後などで体力が低下しているとき、食事が十分に摂取できないときなどに用いられます。これにはビタミン、ミネラル、アミノ酸、生薬成分などが配合されますが、本来、ビタミン、ミネラル、アミノ酸は栄養素であり、これらは食事から摂取されるのが基本です。滋養強壯剤は不足している栄養素を補うもの、または、ある栄養素の不足により生じた症状を緩和するために用いるものであるのであって、食事の代わりではありません。

1. ビタミンについて

滋養強壯保健薬のうち、1種類以上のビタミンを主薬とし、そのビタミンの有効性が期待される症状及びその補給に用いられることを目的とする内服薬を、ビタミン主薬製剤（いわゆるビタミン剤）といいます。

ビタミンは「微量（それ自体エネルギー源や生体構成成分とならない）で体内の代謝に重要な働きを担うにもかかわらず、生体が自ら産生することができないか、または産生されても不十分であるため、外部から摂取する必要がある化合物」です。ビタミンは食物等から糖質、脂肪、たんぱく質等の栄養素が摂取され、身体の組織や血液またはエネルギーに変えられる働きに不可欠のものです。

ビタミン成分等は多くを摂取したからといって、適用となっている症状の改善が早まるものではなく、むしろ脂溶性ビタミン（油に溶けやすいビタミン）では過剰摂取により過剰症を生じる恐れがあります。「水溶性」のビタミンは大量に摂取しても必要以上のものは尿に排泄されるので、取り過ぎの問題はありませんが、毎日摂取しなければなりません。

主なビタミン一覧表

ビタミンの種類		主な働き	上段:栄養所要量※1 下段:許容上限摂取量※2	栄養所要量をひとつの食品で摂取する目安※3	補給を特に心がけた方がよい人	成人一日最大用量※4
脂溶性ビタミン	A レチノール	●目の乾燥感の緩和や夜盲症などに効果があります。	600 μg RE※5 (2000 IU※6) 1500 μg RE (5000 IU)	うなぎのかば焼 (約1/2串) にんじん (中約1/5本)	●うす暗い所で物が見えにくい人 ●目の乾きが気になる人 ●妊婦・授乳婦※7	4000 IU
	D カルシフェノール	●骨・歯の発育不良などに効果があります。	2.5 μg (100 IU) 50 μg (2000 IU)	鶏卵 (中約1.6個) まぐろ (さし身約1/2人分)	●骨や歯の弱い人 ●妊婦・授乳婦 ●老年期の人	400 IU
	E トコフェロール	●手足の血液の流れを改善して、冷え・しもやけの緩和などに効果があります。	10mg α-TE※8 600mg α-TE	マーガリン (大さじ4杯) 落花生 (カップ8分目)	●肩のこる人 ●冷え症の人 ●しもやけになっている人 ●月経不順の人 ●老年期の人	dl-α-トコフェロールの場合 300mg
	K フィロキノ メナキノ	●血液の凝固に関与し、止血に役立ちます。	0.065mg 30mg	糸引納豆 (小さじ約1杯) ほうれん草 (約4/5株)	●内出血しやすい人 ●抗生物質を飲んでいる人 ●授乳婦	フィロキノ ンとして 50mg (医療用)
水溶性ビタミン	B1 チアミン	●スポーツなどの肉体的疲労時のビタミンB1補給などに効果があります。	1.1mg —	豚肉(ヒレ) (とんかつ約1人分) うなぎのかば焼 (約2串)	●スポーツをして体が疲れている人 ●仕事で激務が続いている人 ●オペレーターなど、目を酷使している人 ●肩こりや腰痛の人	塩酸チアミン の場合 30mg
	B2 リボフラビン	●皮膚炎、口内炎などに効果があります。	1.2mg —	鶏卵 (中約5個) 糸引納豆 (大さじ約9杯)	●肌があれている人 ●口内炎ができている人 ●口の周りに炎症が起きている人	30mg
	B6 ピリドキシン	●皮膚炎、口内炎などに効果があります。	1.6mg 100mg	いわし (大2.5尾) バナナ (3本半)	●肌があれている人 ●口内炎ができている人	塩酸ピリドキ シンの場合 100mg
	B12 コバラミン	●神経の機能維持に関与し、肩こり・腰痛の緩和に役立ちます。 ●赤血球の形成に役立ち、貧血に効果があります。	2.4 μg —	豚レバー (約9.5g) かき (約1個)	●貧血ぎみの人 ●妊婦・授乳婦 ●野菜だけの食事に偏りがちな人	シアノコバラ ミンの場合 1500 μg
	ナイアシン ニコチン酸 ニコチンアミド	●皮膚の代謝に関与し、肌あれ、口内炎の緩和に役立ちます。	16mg NE※9 30mg	落花生 (カップ8分目) たらこ(焼き) (約0.3腹)	●肌荒れが気になる人 ●お酒をよく飲む人 ●激しい労働をする人	60mg
	パントテン酸	●脂肪・糖質の代謝に関与し、妊婦・授乳婦などの方の栄養補給に役立ちます。	5mg —	落花生 (1.8カップ) 鶏卵 (中約7個)	●妊婦・授乳婦	パントテン酸 カルシウムの場合 30mg
	ピチオン	●脂肪・糖質・たん白質の代謝に関与し、湿疹・皮膚炎などの緩和に役立ちます。	0.03mg —	カリフラワー (約0.5個) 大豆 (約1/4カップ)	●生卵を毎日たくさん食べる人	0.5mg
	C アスコルビン酸	●しみ・そばかすの緩和などに役立ちます。 ●コラーゲンをつくる時に役立つので、歯ぐきからの出血や鼻出血の出血予防に効果があります。	100mg —	じゃがいも (中約1.5個) レモン (中1個半)	●しみ、そばかすが気になる人 ●スポーツで体が疲れている人 ●仕事で激務が続いている人 ●歯ぐきから血の出やすい人 ●妊婦・授乳婦	2000mg

※1 公衆衛生審議会が定められた、健康に生きていくために食品からとる栄養素の1日量(30歳男性)
 ※2 特定の集団においてほとんどすべての人に健康上悪影響を及ぼす危険のない栄養素の1日当たりの最大量(30歳男性)
 (※1 ※2は2000年4月施行の第六次改定「日本人の栄養所要量 食事摂取量基準」より作成)
 ※3 五訂 日本食品成分表より ※4 「ビタミン主薬製剤製造(輸入)承認基準より ※5 RE:レチノール当量
 ※6 IU:国際基準 ※7 妊娠3カ月以内または妊娠を希望する女性は、医師または薬剤師にご相談ください
 (妊娠前3カ月から妊娠3カ月までの間にビタミンAを1日1万国際単位以上摂取した妊婦から生まれた児に先天異常の割合が上昇したとの報告があるためです。)
 ※8 α-トコフェロール当量 ※9 NE:ナイアシン当量

「武田薬品工業株式会社ヘルスケアカンパニー」の資料より引用

2. ミネラルについて

ミネラルは骨格や血液等の重要な構成要素であるとともに、ビタミンと同じく微量で代謝に協力しています。ミネラルにはビタミンの作用を活発かつ円滑ならしめ、逆にビタミンは体内でのミネラルの利用を調整・促進して両者は互いに密接な関係にあります。ビタミンとミネラルは外界から摂取しなければならない点で似ていますが、ビタミンは有機物、ミネラルは無機物です。

主なミネラル一覧表

ビタミンの種類	主な働き	上段:栄養所要量※1 下段:許容上限摂取量※2	栄養所要量をひとつの食品で摂取する目安※3	補給を特に心がけた方がよい人	
ミネラル	カルシウム Ca	●骨や歯の発育などに効果があります。	600mg (300mg~700mg※10) 2500mg	いわし(煮干し) (14尾弱) 牛乳 (約550g)	●虚弱体質の人 ●妊婦・授乳婦 ●老年期の人 ●骨や歯の弱い人
	鉄 Fe	●赤血球中に存在し、酸素を運ぶヘモグロビンの構成要素で、貧血に効果があります。	10mg 40mg	干ひじき (小さじ約4杯) あさりのつくだ煮 (大さじ約2.5杯)	●痔による出血のある人 ●胃潰瘍などで胃の手術をした人 ●月経のある女性 ●長期の下痢をした人
	リン P	●骨や歯の発育などに効果があります。	700mg 4000mg	しらす干し (約1.8カップ) プロセスチーズ (スライス約6枚)	●魚や肉などの動物性食品をあまりたべない人
	マグネシウム Mg	●カルシウムと共に、骨などの発育・形成に役立ちます。	320mg 720mg	干ひじき (1カップ弱) 大豆 (約1カップ)	●激しい労働をする人 ●お酒を大量に飲む人 ●老年期の人 ●妊婦
	カリウム K	●ナトリウムやカルシウムと共に、神経や筋肉の機能を正常に保つのに役立ちます。 ●細胞内外のミネラルバランスを維持するのに役立ちます。	2000mg※11 —	あずき (約1カップ) バナナ (約4.5本)	●長期の下痢をした人 ●利尿薬をのんでいる人 ●授乳婦
	銅 Cu	骨が作られるときに必要な酵素の成分のひとつです。	1.8mg 9mg	かき (約15個) アーモンド (約90粒)	●長期の下痢をした人 ●乳児
	ヨウ素 I	●甲状腺ホルモンの構成成分となります。	150μg 3mg	わかめ (約2g) ぶり (1切弱)	●魚介類、海藻をあまり食べない人
	マンガン Mn	●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立ち、エネルギー作りに関係しています。	4mg 10mg	落花生 (約2カップ) れんこん (約2.5節)	●胃潰瘍などで胃を手術した人
	セレン Se	●ビタミンEなどと協力して、血液の流れを改善します。	55μg 250μg	大豆 (約6カップ) いわし (中約2尾)	●加工食品を多く食べる人
	亜鉛 Zn	●たん白質や核酸の合成に関係します。 ●味覚を正常に保つのに役立ちます。	12mg 30mg	かき (約8個半) ごま (約1.8カップ)	●長期の下痢をした人 ●妊婦・授乳婦
	クロム Cr	●糖代謝、脂質代謝に役立ちます。	35μg 250μg	バナナ (約6本) じゃがいも (中約3個)	●加工食品を多く食べる人
	モリブデン Mo	●尿酸の生成に関係する酸化酵素の成分です。	30μg 250μg	ほうれん草 (約1.5束) 豆腐 (約0.3丁)	●加工食品を多く食べる人

※10 一般用医薬品カルシウム剤におけるカルシウムの1日配合量(医薬品製造指針より)

※11 高血圧予防の観点から3500mg/日(15歳以上)が望ましい、尚、食塩摂取量は10g/日未満(15歳以上)が望ましい。

(監修:女子栄養大学大学院 安田和人 教授)

「武田薬品工業株式会社ヘルスケアカンパニー」の資料より引用

3. アミノ酸成分について

a. システイン

髪や爪、肌などに存在するアミノ酸の一種で、皮膚におけるメラニンの生成を抑えるとともに、皮膚の新陳代謝を活発にしてメラニンの排出を促し、また、肝臓においてアルコールを分解する酵素の働きを助け、アセトアルデヒドと直接反応して代謝を促す働きがあるとされています。

システインまたは塩酸システインが主薬として配合された製剤は、しみ・そばかす・日焼けなどの色素沈着症、全身倦怠^{けんたい}、二日酔い、にきび、湿疹、じんましん、かぶれ等の症状の緩和に用いられます。

b. アミノエチルスルホン酸（タウリン）

筋肉や脳、心臓、目、神経等、体のあらゆる部分に存在し、細胞の機能が正常に働くために重要な物質です。肝臓機能を改善する働きがあるとされ、滋養強壮保健薬等に配合されている場合があります。

この他、アスパラギン酸ナトリウム、ヘスペリジン、コンドロイチン硫酸、グルクロノラクトンおよびガンマオリザノール等が配合されます。

4. 生薬について

ニンジン等が既定値以上配合されている生薬主薬保健薬については、虚弱体質、肉体的疲労、病中病後（または病後の体力低下）のほか、胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え症における滋養強壮の効能が認められています。

また、数種類の生薬をアルコールで抽出した薬用酒も滋養強壮を目的に用いられます。

(a) ニンジンについて

ウコギ科のオタネニンジンの細根を除いた根を用いた生薬で、天日で乾燥させたものをハクジン、湯通してから乾燥させたものをコウジンということもあります。別名を高麗人参、朝鮮人参とも呼ばれます。神経系の興奮や副腎皮質の機能亢進^{こうしん}等の作用により、外界からのストレス刺激に対する抵抗力や新陳代謝を高めるとされています。強壮剤、健胃薬、漢方では胃の衰弱により代謝機能が衰えた場合、食欲不振、消化不良、嘔吐、下痢等に用いられ、民間では強壮、強精薬に用いられます。

この他、ジオウ、トウキ、センキュウ、ゴオウ、ロクジョウ、インヨウカク、ハンピ、ヨクイン等が配合されます

5. 漢方処方製剤について

滋養強壮に用いられる主な漢方処方製剤は症状の原因となる体質の改善を主眼としているため、比較的長期間（1ヶ月位）服用されることがあります。

(a) 十全大補湯^{じゅうぜんだいほうとう}

病後の体力低下、疲労倦怠、食欲不振、寝汗、手足の冷え、貧血ですが、胃腸の弱

い人では、胃部不快感の副作用が現れやすい等、不向きとされます。

ほちゅうえっ きとう
(b) 補中益気湯

元気がなく胃腸の働きが衰えて、疲れやすい人の虚弱体質、疲労倦怠、病後の衰弱、寝汗の症状に適するとされます。まれに重篤な副作用として、肝機能障害、間質性肺炎（肺の中で肺胞と毛細血管を取り囲んで支持している組織である間質で起きた肺炎で、呼吸困難、空咳、発熱等の症状がでます）を生じることが知られています。

6. 滋養強壯保健薬についての注意

- (1) 1ヶ月位服用しても症状の改善がみられない場合は、医師の診療を受けることが望ましいと思われます。
- (2) 肩・首筋のこり、関節痛、筋肉痛、神経痛、手足のしびれについてはビタミンの不足以外の原因による場合もあります。
- (3) 目の乾燥感、眼精疲労、目の充血については、全身疾患による場合があります。
- (4) 口内炎、口角炎、口唇炎、舌炎については疱疹ウイルスの感染が再燃・鎮静を繰り返している場合があります。
- (5) 肌荒れ、にきび、湿疹、皮膚炎、かぶれについては、それぞれの原因に対する防御策が図られることが重要です。医師の診療を受けることが必要です。
- (6) しみ、そばかす、日焼け、かぶれによる色素沈着については、重大な病気の可能性も考えられますので、早期に医療機関を受診して専門医の診療を受けることが望ましいと思われます。