



＼ 海外留学中の大学生が考える ／

日本と海外の医療制度の違い

英語版はこちら

アメリカと日本のサプリメントと栄養に対する意識の違い

橋詰加菜	アメリカ・リンデンウッド大学	
------	----------------	---

アメリカでは、日本と比べて食事から栄養素を摂取することが難しいので、サプリメントから食事で補えない栄養素を取っている人が多いです。私のアメリカ人の友達の多くも毎日サプリメントで栄養を摂取しています。今回の記事では、サプリメントについてアメリカと日本の視点から書いていきたいと思います。

まず、アメリカでは、日本のように医療保険がありません。よって、国民は病気になったら病院に行って治そうという考え方ではなく、病気になる前にしっかりとした栄養素をとって健康に生活しようという考えを持っています。したがって、普段から健康食品を取り入れている人が多いと思います。2019 年の統計による

サプリメントの認証システム

前回私が執筆したジェネリック医薬品の記事でも紹介しましたが、サプリメントを販売する際にも FDA (Food Drug Administration) という薬が安全かどうかを判断する機関が関与しています。医薬品を販売、輸出する際は FDA の認証が必須となりますが、サプリメントはあくまでも食品として扱われるため、FDA の認証は必須ではありません。サプリメントを販売する会社

サプリメントの種類

他の医薬品と同様、アメリカではドラッグストアで買えるサプリメントが、日本では処方箋がないと買えないことがあります。アメリカのドラッグストアに行くと、サプリメントの種類が豊富であり、特に驚いたことはグミ状のサプリメントがあることです。この商品は日本のドラッグストアでは販売が禁止されているので買うことができません。私の周りで一番人気がある

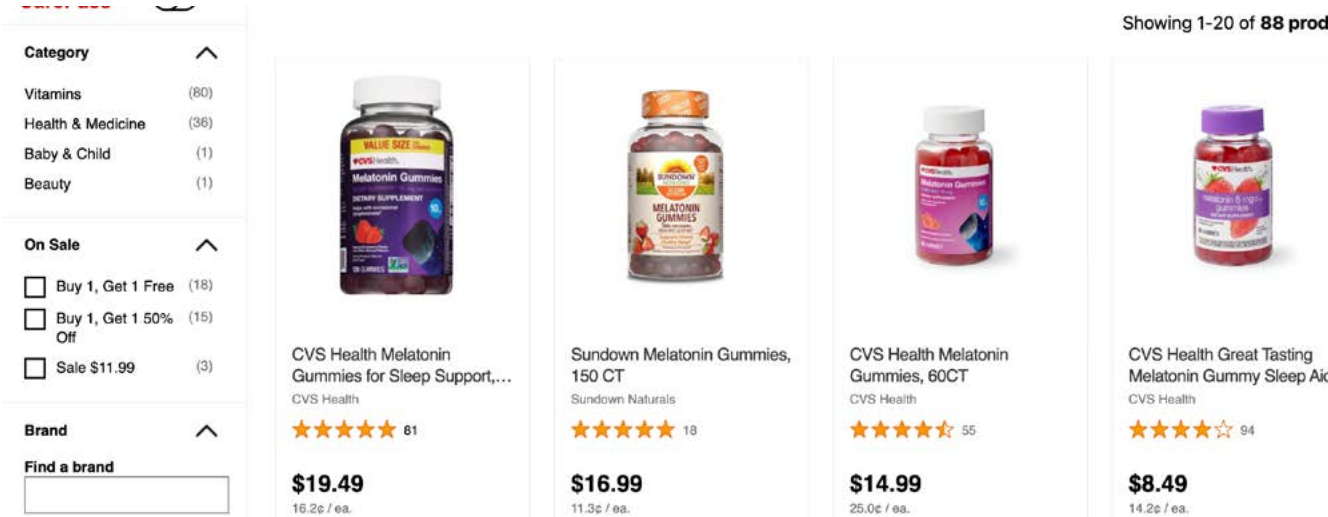
と、アメリカでは 77% 以上が栄養補助食品を消費しています。一方で、日本では健康食品を摂取している割合は男性が 30%、女性が 38% となっていました。

日本にいた時は、友達で毎日サプリメントを摂取しているという人があまりいませんでした。しかし、アメリカに来てみると、多くの人がビタミン B などのサプリメントを摂取していて驚きました。私はまだサプリメントを長期的に服用したことがありませんが、ハンバーガーやポテトフライなどのファストフードを食べることが多いので、サプリメントを服用する必要があると心から思います。

側がそのサプリメントの安全性に責任を持たなくてはなりません。また、FDA はサプリメントの製造業者に GMP というサプリメントの品質を検査する機関の認証を受けることを義務付けています。もし、FDA が安全ではないサプリメントを見つけた際には、製造会社に販売停止や製品の回収を求めることがあります。

のは、メラトニンというグミ状になっているサプリメントです。これは、睡眠を促進する効果のあるもので、すぐに寝られない時に摂取するものです。メラトニンを摂取すること自体は体に害はありません。しかし、長期的に服用し続けてしまうと、メラトニンなしでは眠れなくなる可能性があります。よって、長期での使用はあまりおすすめできないようです。しかしながら、

薬剤師の処方箋なしで購入することができるので、自己判断での使用になります。友達は約 1 年間使用していましたが、現在はメラトニンを服用しなくても寝ることができると言っていたので、睡眠の質を改善するのには効果的だと思います。



【写真】 アメリカで売っているメラトニングミ

サプリメントの市場規模は、日本とアメリカでは桁違いです。アメリカのサプリメント会社の規模は日本よりもはるかに大きいです。2022 年の統計では、アメリカのサプリメント製造業

ヴィーガン

私がアメリカに来てから驚いたことのもう一つは、ベジタリアンやヴィーガンの人が多いことです。そして、肉や魚を摂取しないのにも関わらず肌艶がよく、ヴィーガンなのかどうかは見た目では分からないことにも驚きました。私の母も、アメリカ

健康

アメリカで生活して驚いたのは、人々の健康に対する意識がとても高いことです。普段の食事から日本のように多くの栄養を摂取できない分、アスリートではなくても毎日ジムに通って、プロテインを摂取している人が多いです。また、ファストフード店で量が多めのサラダが売られていることにも驚きました。アメリカでは、Chik-fill-A というマクドナルドのようなファストフード店が人気で、そこでは CFA サラダというものが売られています。日本のマクドナルドで販売されているサラダの 5 倍

また、サプリメントにもアレルギーや食事制限のある方に配慮しているものがあります。例えば、グルテンフリーやヴィーガンの方向けの商品があります。

の市場規模は約 356 億ドルなので、日本円に換算すると約 4 兆 6633 億円です。(2 月 10 日現在) 一方で、日本のサプリメント市場規模は約 1 兆 3,729 億円です。

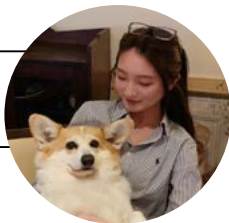
のベジタリアンやヴィーガンの人はサプリメントから栄養素を取っているから、日本の人と比べると肌艶が良いと言っていました。

程の量で、1 つ約 1000 円となっています。そのサラダにはチキンとフルーツも入っていて、色々な栄養素を一気にとることができます。よって、私は一週間に一度は必ず食べるようにしています。アメリカには医療費が高いというデメリットがありますが、国民が日頃から健康に気を使っていることは良いことだと考えます。なぜなら、たとえ日本では多くの栄養を食べ物から摂取することができると言っても、私たちが必要な栄養素を全て摂取することは不可能だと思うからです。

アメリカの肥満問題について

池田唯花

アメリカ・ワシントン大学



アメリカでの実体験

今回は実体験に基づいたアメリカの肥満問題についてお話ししたいと思います。私が日本で過ごしていた頃は自分の体型について大きな不満を抱いたことはありませんでした。しかしアメリカに住んで3、4ヶ月目頃から徐々に日本から持ってきた洋服がキツく感じるようになりました。はじめは『洗濯で洋服が縮んだのかも?』と思っていたのですが、他のアジア圏からきた友人が「アメリカに来てから食生活が変わって太った気がする…あなたも少し太ったんじゃない?」と言われて『ああ、私太ったんだ』という哀しい気持ちになった経験があります（笑）もちろん新生活が始まったストレスなどもあったかもしれませんが、いちばんの大きな要因はアメリカの食生活であると私は考えます。

まずファストフード店の存在です。日本でいうコンビニ

ニエンスストアのようにアメリカではファストフード店が何処にでもあり、さらに日本と比べると約2倍の量で提供されます。

加えてスーパーへ行くと、ファミリーパックのような大きな箱に入ったドーナツやチョコレートなどの糖質と脂質が多く含まれた太りやすい食べ物ほど安く買うことができます。私はダイエット（＝健康的な食生活）を始めてから、健康的な食べ物ほどお金がかかるのだと痛感しました。しかし夜に外食をしてアルコールも注文すると100ドル弱かかる場合がほとんどなので、自炊でバランスの良い食事を作るほうが節約とダイエットの一石二鳥になると考え、自炊ダイエットを続けた結果、元の体重に戻すことができました。



〔写真〕 大量のお菓子この量で1パック約3ドル。2パック買うと5ドル。

肥満問題と日本の食生活

上記の経験から肥満問題と食生活の関係性について調べたいと思います。

まず世界では人口の15%から30%以上が深刻な肥満状態にあり、世界肥満連合（WOF）によると世界的に肥満が急増し2025年までに世界の成人の5人に1人が肥満になるだろうと予測されています。その一方で日本は人口に対する肥満の割合がわずか3.6%にとどまっており世界一の長寿国でありながら肥満率が低いという現状です。これは伝統的な日本料理は炭水化物や飽和脂肪酸が少ない食事であり、主に穀物、野菜、肉、魚で構成されていることに加え乳製品をあまり使用しないことが背景にあると考えられます。また食事には箸を使うことで、ゆっくりと小さなひと口で食べることができるため体重管理にも役立ちます。ゆっくり食べることで、満腹感が感じやすくなり食べ過ぎを防ぐことができるのです。また料理が複数のお皿に盛り付けられるということも、このプロセスを遅らせることにつながっていると言われています。世界緑茶協会のデータによると、人口一人当たりの緑茶の消費量は、世界で日本が最も多く1年間で約650gです。緑茶は新陳代謝を高め脂肪を燃焼させ、不安感を取り除き、心臓血管系疾患のリスクを減らすなど多くの健康効果があると評価されています。

そして朝食は午前7時から9時、昼食は午後12時から1時、夕食は午後6時から8時といった規則正しく時間が決められていて、日本では1日3回の健康的な食事にこだわります。なぜなら私たちは幼少期から食べ物が身体に及ぼす影響や、どのようにバランス良く栄養を摂取するかなどを学ぶ機会が多いからです。また日本人は幼い頃から徒歩や自転車などで通学するのが一般的です。他国では治安が保障されていなかったり徒歩で通学するのが効率的ではなかったりといった理由でそれらは一般的ではありません。よって、毎日の通勤・通学で自然にカロリーを消費することができるのは日本人特有であるかもしれません。世界で共通してみられる肥満になりやすい生活スタイルは脂肪や糖質が多くエネルギー密度の高い食品を摂り過ぎていることや、特にコロナウイルスの流行により座ったまま過ごす時間の多い形態の仕事が増え運動不足が増えているとい

〔写真〕 約5日分の食材が約100ドル



うことが理由として挙げられています。しかしながら一般的な日本食は低脂肪な食材で構成されているおり、私たちは幼い頃から健康的で栄養価の高い食事の重要性の教育を受け、通勤や通学で日頃から身体活動の機会が多いことから、肥満大国のアメリカと比べると驚異的に少ない肥満率であるということがわかりました。

新型コロナウイルスの側面から肥満問題を捉えても、肥満である人はより重症化しやすく「肥満アトラス2021年版：COVID-19と肥満」によると、BMIが35～40の人、肥満のない人に比べ、新型コロナによる死亡リスクが40%増加する。BMIが40を超える人では死亡リスクが90%増加する。集中治療室に入れられた新型コロナの重症患者の7.9%がBMI40を超えていたという報告もあります。まだ新型コロナウイルスは完全に収束していないので、健康的な日本食と適度な運動を意識して過ごしていきたいと思います。

フランスと日本における コロナワクチンパスポートアプリの違い

助川実雨	フランス・パリ政治学院
------	-------------



新型コロナウイルスが流行り出して以来政府はワクチンの確保や感染拡大防止に向けた取り組みなど数多くの対応に追われてきました。そのうちの一つがワクチンパスポートの提供および普及です。ワクチンパスポートは経済活動再開に欠かせないと認識した EU は 2020 年 6 月ごろから紙とデジタル媒体での「EU Digital Covid Certificate」（その他衛生パス、グリーンパスとも呼ばれる）の発行を開始しました。そして

フランスでのワクチンパスポートアプリ

フランスでは前述したように「TousAntiCovid」というフランス政府が開発したアプリがあり、新型コロナに関するデジタル証明書（ワクチン接種証明書、PCR および抗原検査の陰性証明書、コロナ感染からの回復証明書）を管理しています。薬局でワクチンを接種した際、もしくは陰性が出た場合、本人確認書類を提示すると「EU Digital Covid Certificate」という証明書が紙で発行されます。この用紙には名前や生年月日の個人情報およびワクチンもしくは検査の詳細が書かれているとともに、QR コードが印刷されています。この QR コードを「TousAntiCovid」で読み込むとアプリ内で証明書（QR コードと上記の情報）が登録され、ワクチンパスポートとしていつでも提示できるようになります（図参照）。

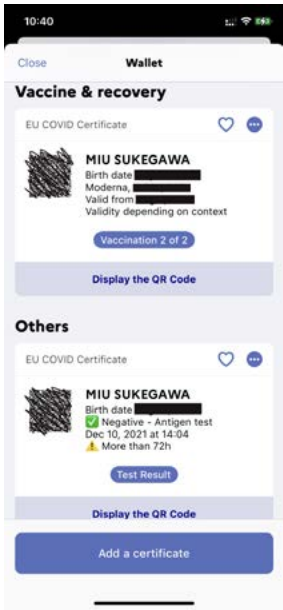
[図 1] TousAntiCovid のスクリーンショット

フランスでは 2022 年 3 月 14 日までワクチンパスポートの提示が義務化されていました。飲食店に入店する際は TousAntiCovid を開き、ワクチンパスポートを提示します。店員さんが専用の端末で QR コードをスキャンし、端末が緑色に光ったら問題なく入店できます。また、飲食店だけではなく、長距離移動のために公共交通機関を使う際もこのワクチンパスポートは必要になってきます。例えばギリシャに旅

ワクチンパスポート以外の機能

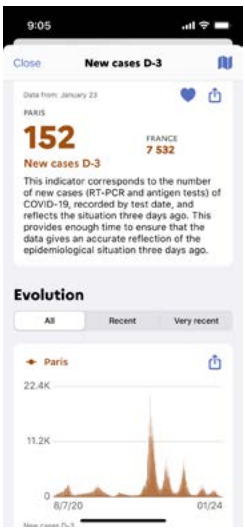
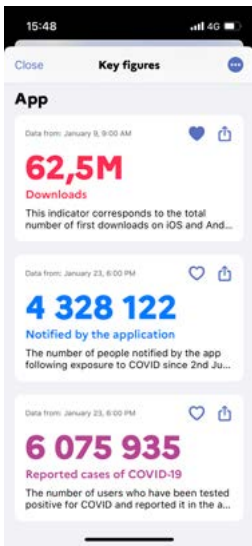
ワクチンパスポート以外にも TousAntiCovid は様々な機能を備えています。その 1 つが最新統計データの表示です。スクリーンショットから分かるように、アプリ上で、感染者数、

スマホの普及率が高いことを踏まえ、デジタル版のワクチンパスポートを格納するために用いられたのが、各国が開発したスマホアプリです。フランスでは「TousAntiCovid」というアプリ、ドイツでは「CovPass-App」などがあります。アプリは違えどどれも、EU 統一証明書である EU Digital Covid Certificate を格納しているため、EU 域内であればどこでも問題なく使えます。



行する際は、フランスからギリシャまでの飛行機の予約をする画面でワクチンパスポートのスクリーンショットもしくは pdf を提出をしなければいけませんでした。更に、ベルギーまで TGV（日本で言う新幹線）に乗る際も改札機でチケットバーコードをかざした後、駅員さんに対してワクチンパスポートを提示し、QR コードをスキャンしてもらう必要がありました。

ワクチン接種者数、重症化数、死亡者数、陽性率などコロナに関係した様々な指標の推移が見られます。



[図 2] [図 3] TousAntiCovid のスクリーンショット

他にも、ワクチンブースター適用者（2 回目の接種から半年以上経過した人）に対してアプリから通知が来る機能もあり、アプリから郵便番号を入力するだけで最寄りのワクチンセンターを検索することが出来ます。このように TousAntiCovid はコロナに対するいわゆる「総合型」の対策アプリとして機能

日本産アプリとフランス産アプリの良いところ・悪いところ

日本にもワクチン接種証明書を格納する「新型コロナワクチン接種証明書アプリ」があります。TousAntiCovid と同じく接種証明書の提示、読み取りが出来るのですが、その他にも、フランスでは薬局でしかできない接種証明書の申請・発行がアプリ上でできます。申請・発行がアプリで出来る代わりに発行にはマイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、パスポートが必要となります。そもそもマイナンバーカードの普及率は 2022 年 12 月末時点で 57.1% とさほど高くない影響もあり、アプリ普及率はフランスと比べて断然低く、2023 年 1 月末時点でおよそ 1800 万人が利用しています。しかしマイナンバーカードを用いることで本人確認がより強固になっているという利点もあります。フランスの TousAntiCovid は読み込んだ QR コードが本人のものが確認する仕組みが備わっていないため、QR コードの売買や不正利用が問題視されました。例えば、フランスは中国製ワクチンを承認しておらず、中国製ワクチンを打ったものの EU Digital Covid Certificate を発行して貰えない中国人の友人たちは QR コードを他人から買ったり、友人間で共有したりしていました。最終的には全員フランスが承認するワクチンを追加で打ったそうですが、不正利用者側の事情が窺えます。

しています。お堅いイメージのある政府が作ったとは思えない UI デザインも TousAntiCovid の魅力です。普及率も高く、2023 年 1 月末の時点でダウンロード数は 6250 万を突破しています。

日本のアプリは不正利用は防げるもののマイナンバーカードや日本の住民票を持っていない外国人観光客や一時帰国の在留邦人はアプリを使用できないというデメリットがあります。これは発行する際、実際に接種したかどうかを住民票とワクチン接種歴を紐付けた国内のデータベースでのみ照合しており、海外の接種歴データベースは照合できないからです。そのため、私のような日本で 2 回ワクチン接種をした後に海外に留学して、海外で 3 回目の接種をした学生は 2 回目までの接種証明書しか発行できません。今月はワクチンパスポートアプリという観点からフランスと日本政府のコロナ対策の一部を分析しました。アプリ 1 つで国民の特性や政府の事情が垣間見えますね。良いところ悪いところはありますが、どちらのアプリも感染拡大を阻止し国民の健康を守るために色んな人が協力して作り上げたことには変わりません。さらに、アプリの開発から医療とデジタル技術のシナジーも見ることが出来ました。接触追跡アプリはどちらの国でも頓挫してしまいましたが、保健当局と開発側の強固な連携や、国民性を理解したユーザビリティの向上を通じて、医療とデジタル技術を掛け合わせた事例は今後増加していくかと思われます。

オーストラリアで合成麻薬の医療目的化

丹治いつき	マレーシア・モナッシュ大学
-------	---------------



はじめに

日本では、大麻や MDMA、マジックマッシュルームといった合成麻薬は違法薬物としての認識が強いです。特に、MDMA やマジックマッシュルームは大麻とは異なり日本では違法に製造される化学薬品です。一方で、大麻は自然の中で種から育てて収穫するもので化学薬品ではありません。そのため、オーストラリアやアメリカ、カナダ等の西洋では比較的昔から寛容なスタンスが取られています。また、大麻を含む合成麻薬は現在の医療では治療するのが難

しい病気に効果的であるとされ、多くの国で医療用大麻の合法化が進んでいます。最近では、隣国である韓国やタイでも医療用大麻が合法化されました。このような流れから、2022 年に日本の厚生労働省が、大麻を原料とした医薬品を解禁する方針を固めました。今回は、世界的にも早い段階で合成麻薬の医療目的化を承認したオーストラリアに焦点を当て、合成麻薬の医療目的化について詳しく紹介していきます。

オーストラリア 医療用大麻合法化

オーストラリアでは、2016 年 2 月に Narcotic Drugs Amendment Act 2016 が制定されたことにより、2016 年 10 月から医療用大麻の利用がシステムとして合法化されました。この改正によって、オーストラリア国内における医療目的と科学研究目的の医療用大麻の栽培が認められるようになりました。そして、医師が必要と診断した場合に限り、患者の医療用大麻の使用が認められました。オーストラリアでは、癌や癲癇、多発性硬化症などの慢性的な

痛みが伴う症状に医療用大麻を処方されるケースが多いようです。しかし、法律上では、特定の病気や症状に使用するのではなく、あくまで医療用大麻の使用が適切かつ効果的であると医師が判断した症状に処方しています。実際、医療用大麻には鎮痛作用、沈静作用、睡眠作用、食欲増進作用、抗癌作用、眼圧の緩和など幅広い分野に効果があります。



【写真】 オーストラリアで使用されている医療用大麻

オーストラリア 医療用 MDMA とマジックマッシュルーム合法化

2023 年 2 月、合成麻薬の一種である MDMA（別名「エクスタシー」）と、マジックマッシュルームと呼ばれる毒キノコ類に含まれるサイロシビン（シロシビン）の医療目的での使用が、世界で初めてオーストラリアで正式に承認されることが発表されました。2023 年 2 月 3 日、オーストラリアの医薬品規制を担う保健省薬品・医薬品行政局（TGA）が、認可を受けた精神科医が心的外傷後ストレス障害（PTSD）の治

療に MDMA を、治療抵抗性うつ病にサイロシビンを 7 月 1 日以降は処方できるようになると発表しました。しかし、これらは非常に限られた方法でのみ使用されます。例えば、これらを患者に処方することができるのは精神科医のみとなっています。そして、精神科医は人間倫理委員会から処方の承認を受ける必要があります。しかし、多くの専門家がこれらの本格展開には時間がかかると警告をしています。



【写真】 オーストラリアで MDMA が医療目的で合法化されたニュース

医療用大麻の依存性

元来、オーストラリアを含む多くの国で癌の末期患者に対しモルヒネを処方していました。モルヒネは大麻と同じように断続的に続く痛みを緩和する効果があるために使用されています。しかし、鎮痛作用などのメリットがある一方で、その原材料となる芥子の液汁が凝固したものがアヘンであるというデメリットもあります。アヘンには高い依存性があります。

そこでモルヒネに代わる鎮痛剤として注目を浴びているのが医療用大麻です。医療用大麻は含有される薬効成分や比率を変えることで、特定の疾患を改善しやすくするなど、症状に特化した処方が可能です。そのため、患者は安心、安全に治療に専念することができます。

オーストラリアにおける医療大麻の問題点

政府は医療用大麻を合法化しましたが、未だに多くの課題があります。例えば、医療大麻が人体に与える影響を疑問視している医療関係者も数多くいるのが現状です。その他にも、実際に今後どの様に医療大麻を運営、管理していくのかが決まっていないという問題があり、医療大麻合法化が見切り発車であったようにも感じられます。医療大麻とはいっても、

成分はオーストラリアの一般社会では使用が認められていない大麻と同じであるため、非合法的な使用目的で手に入れようとする人間は残念ながら必ず存在します。医療大麻を本当に必要としている患者に適切に使用されているのかということ把握する全豪統一管理システムは、現段階では脆弱な状態となっています。

最後に

個人的には医療用大麻の合法化に賛成です。医療大麻が鬱病などの慢性的な病気に対して効果的であったというケースが多くあるためです。そのような結果を受けて、日本を含む様々

な国でも医療用大麻の合法化に向け取り組んでいます。こういった新しい取り組みによって救われる人々がいる限り、合法化を認めないわけにはいかないと思います。

[Members]



橋詰加菜（はしずめかな）

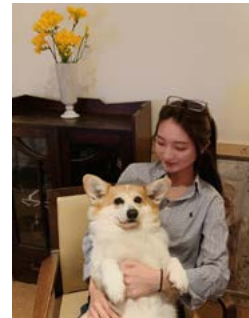
リンデンウッド大学

ニュースレターを通して、多くの方が医療制度の違いについて関心を持っていただけたら嬉しいです。今後もよろしくお願いします。

池田唯花（いけだゆいか）

ワシントン大学

ニュースレター第一号の製作に携わることができてとても嬉しい気持ちです。よろしくお願いします。



山崎栞奈（やまざきかな）

ロンドンで就労中（金沢大学休学中）

The NewZ のレイアウトやデザインにも携わっています。これからよろしくお願いします。

助川実雨（すけがわみう）

パリ政治学院

フランスに来てから医療保険の大切さを改めて学びました。ただ加入の面倒臭さは両国変わらないのでペーパーレス化を進めて欲しいです。



丹治いつき（たんじいつき）

モナッシュ大学

マイナーな国であるマレーシアの医療制度について発信できることを嬉しく思います。これからはマレーシア以外の国の医療制度についても発信していきます。

岡河萌（おかがわもえ）

函館大学

The NewZ に編集担当として携わりました。このニュースレターが世界や日本の医療制度に関心を持つきっかけとなれば幸いです。The NewZ は月1回のペースで配信予定なので、ぜひ次号もお楽しみください。

