

2011年10月



サプリメントについて

薬と健康の週間


10月17日～23日

医薬品を正しく使用することの大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、ポスターなどで積極的な啓発活動を行う週間です。

医薬品は、人体に作用を及ぼし効能効果を発揮させると同時に、何らかのリスクを併せ持ちます。薬剤師などの専門家から適切な情報を受け、使用上の注意を守って正しく使用しましょう。

食事の栄養不足を補ったり、CM や広告などで話題になっているからという理由で、サプリメントを使っている方も多いのではないのでしょうか？気軽に購入できるというイメージがあるサプリメントですが、正しい使い方をしないとかえって健康を害してしまうこともあります。サプリメントとの正しいつきあい方について考えてみましょう。

サプリメントの種類

食品	保健機能食品	<p>特定保健用食品</p> <p>有効性や安全性等に関する科学的根拠が厚生労働省により審査され、許可を得てはじめて販売できるもの。許可(承認)マークが付いている。</p> 
		<p>栄養機能食品</p> <p>身体の健全な成長・発達・健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的とした食品。高齢化や食生活の乱れなどにより必要な栄養成分が取れない場合に利用する食品。許可申請や届出の必要はないが、国の定めた規格基準に適合する必要がある。</p>
一般食品（いわゆる健康食品を含む）		

保健機能食品は、許可を受けた特定の保健の目的に関する表示や栄養成分の機能に関する表示以外にも、下表に示す事項を表示しなければならないこととされています。また、保健機能食品ではない一般の食品については、保健機能食品と紛らわしい名称を用いたり、栄養成分の機能や特定の保健の用途に適する旨の表示をすることが禁止されています。

特定保健用食品	栄養機能食品
<p>特定保健用食品である旨</p> <p>栄養成分量及び熱量</p> <p>1日当たりの摂取目安量</p> <p>摂取方法、摂取する上での注意事項</p> <p>1日当たりの栄養所要量に対する充足率</p>	<p>栄養機能食品である旨</p> <p>栄養成分量及び熱量</p> <p>1日当たりの摂取目安量</p> <p>摂取方法、摂取する上での注意事項</p> <p>1日当たりの栄養所要量に対する充足率</p> <p>厚生労働省による個別審査を受けたものではない旨</p>

サプリメントを使用する上での注意

薬のような使い方をしない

錠剤やカプセルなど見た目は薬のようですが、全くの別物です。健康食品を薬代わりに使用すると、病気の治癒が遅れたり、症状の悪化を招くこともあります。

薬と併用したい場合には専門家に相談をする

薬とサプリメントは飲み方によっては副作用を引き起こしてしまう可能性があります。薬を服用している方は、まず医師や薬剤師に相談しましょう。

アレルギーや副作用に注意する

「自然」や「天然」などという言葉が入っていると安全安心だというイメージをもってしまいがちですが、自然・天然由来成分でもアレルギーや副作用が起こることがあります。サプリメントを飲み始めておかしいと思うことがあったら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。



いくつもの製品を同時に摂取しない

いくつものサプリメントを同時に飲んでしまうと、効いているなど感じた時も副作用やアレルギーがあらわれた時にも、どの成分が原因なのかの判断が難しくなります。まずは1種類から試してみましょう。

食事代わりにしない

サプリメントは栄養素不足を補うもので食事代わりにはなりません。毎日3食、規則正しく食事をとることを心がけましょう。

記録しておく

「どのような健康食品を」「いつから」「どの位の量・頻度で」利用しているか、記録しておきましょう。後で健康被害が発生したとき、医療機関での適切な治療、原因の証明の参考になります。

健康の基本はバランスのとれた食生活、運動、休養です。サプリメントは薬ではありませんので、病気を治すものではありません。あくまで食品の一つです。特性を理解して利用しましょう。

サプリメントにはよい点と悪い点の両方があります。購入する前に、なぜほしいのかを十分に考えましょう。

次の時はサプリメントに頼らず、医療機関を受診しましょう

- ・初めて経験する痛みや不快な症状
- ・いつもより症状が重かったり、長引くとき
- ・自分ではたいした事がないと感じても、家族や知人に顔色が悪いと言われた時

気になることがあるときには、医師や薬剤師に相談しましょう。

(滋賀県食の安全情報 / 「健康食品」の安全性・有効性情報 /

厚生労働省医薬食品局食品安全部 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>