

薬のような使い方をしない



錠剤・カプセル状の健康食品は、その形を見て薬のように思うかもしれませんが、**健康食品と薬とは全く別のもので**す。健康食品を薬と同じように使用していると、病気の治癒が遅れたり、症状が悪化したりすることがあります（情報編 Q2「健康食品で病気が治るのですか？」=13 ページ参照）。

<病気にかかっている人、薬を飲んでいる人>

● 健康食品を自己判断では使わない。使うときは必ず医師・薬剤師に伝える。

● 健康食品と薬を併用することの安全性については、ほとんど解明されていないことから、医師や薬剤師に相談するほか、製造者、販売者などにも情報を確認するようにしましょう。

<病気にかかっていない人>

● 健康食品のデメリットも考える（情報編 Q7「有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…」=16 ページ参照）。

● 自己判断での使用を極力避け、使用する場合には、自分自身の生活習慣（食生活、運動など）を見直し、管理栄養士・アドバイザースタッフなどに相談するなどして、種々の情報を確認するようにしましょう。

アレルギーに注意する

薬の場合なら、医師や薬剤師から事前に「今までに薬でアレルギーを起こしたことがあるかどうか」を聞かれ、体質に合った薬を処方してもらえます。また体質に合わない場合は薬を変更してもらうこともできます。しかし健康食品は自己判断で購入するものなので、アレルギー反応が出るかどうかも含め自分で判断しなければなりません。

宣伝文句に「天然」「自然」のことが入っているとイメージだけで「安全」を連想して安心していませんか。天然・自然由来成分を原料とする製品でもアレルギーの原因となり、因果関係が明確でない報告も含め、被害報告が多数あります（三七人参、ローヤルゼリー、コリアンダー、ウコン、エキナセア、コロハ、ザクロ、スピルリナ、ゼラチン、プロポリスなど）。

アレルギーは全ての人に起こるものではありませんが、誰に起こるかもよく分かりません。特に天然・自然由来の成分を使った製品は、アレルギーを起こすことがありますので気をつけましょう（情報編 Q1「天然・自然のものなら安心？」=13 ページ参照）。



薬と併用しない

薬 + 健康食品 = とても健康に良く、病気が早く治る？

と考えて、薬と健康食品を同時に摂取している人がいるかもしれませんが、やめましょう。健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあり、そのような事例が多数報告されています。

- 薬を飲んでいる人は、健康食品を摂取しない。
- どうしても健康食品を使うのであれば、医師・薬剤師・アドバイザリースタッフなどに相談する。
- たとえトクホでも、薬のような効果を期待しない。表示されている「適切な使用法」「使用上の注意事項」をよく読んで守る。「医師に相談を」と書いてある場合は医師に相談する。



健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例

| 健康食品に添加されている成分 | 医薬品成分 | 影響 | |
|----------------|-------------------|-------------------------------|---------------------------|
| ビタミン類 | ビタミンB6 | フェニトイン（抗てんかん薬） | 薬効の減弱 |
| | 葉酸 | 葉酸代謝拮抗薬（抗がん剤） | 薬効の減弱 |
| | | フルオロウラシル、カペシタピンなど（抗がん剤） | 薬効の増強 |
| | ビタミンK（青汁、クロレラを含む） | ワルファリン（抗凝固剤） | 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-COA還元酵素阻害薬（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 |

| 健康食品に添加されている成分 | | 医薬品成分 | 影響 |
|----------------|---|---|-----------------|
| 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剤（抗生物質） ニューキノロン系抗菌薬など（抗生物質） | 薬効の減弱 |
| マグネシウム | テトラサイクリン系抗菌剤（抗生物質） ニューキノロン系抗菌薬など（抗生物質） ビスホスホネート系製剤など（骨粗鬆症薬） | 薬効の減弱 | |
| 鉄 | タンニン酸アルブミン（下痢止め） ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症薬） メチルドパ（降圧薬） テトラサイクリン系抗菌剤（抗生物質） ニューキノロン系抗菌薬など（抗生物質） | 薬効の減弱 | |
| その他 | 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 |

※相互作用は摂取量が多い場合（濃縮物等）に起こる可能性がある。

「この表の健康食品に添加されている成分と医薬品成分の相互作用は主な事例であり、これら以外にも相互作用の可能性は考えられますので、よく医師、薬剤師などに相談をしてください。」

いくつかの製品を同時に摂取しない



薬と違い、健康食品の成分はその一つ一つが研究の発展途上段階にあり、「成分の分析法」や「含まれている成分同士の相互作用」が未解明のものがほとんどです。

「あの成分も良い、この成分も良い、そっちの成分も」と、多種類の成分を同時摂取することは一見体に良さそうに思いますが、「人への作用が明らかにされていない物質を、複数の種類、自己判断で使用する」ことになるので、注意が必要です。もしも体調が悪くなっても、「どの成分が有害作用の原因か」を突き止めるのは大変難しく、判断できないことがほとんどです。個人の体質・食生活・既往歴・摂取量・摂取期間などの影響もありますし、その健康食品に含有されている成分と含有量などが分からなければ、ますます原因を突き止めるのが困難になります。**一度に多種類の健康食品を摂取することは、健康被害の可能性を高め、被害の原因究明も困難にします。**

たくさん摂ればよいというものではない

「健康食品は食品だからいくら食べても害がないし、薬と違って副作用もない」と考える人がいるようですが、食品でも過剰摂取すれば有害作用が生じます（情報編 Q7「有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。」=16 ページ参照）。たとえば、体に良いといわれているビタミン E も、**過剰に摂取すると、出血性脳卒中の発症率が高くなる**という報告が最近出されています。また、野菜などに含まれているβ-カロテンについても、**喫煙者の場合は、過剰に摂取すると肺がんの発症率が高くなる**ことが分かってきました。通常の食生活において、このような栄養素を過剰摂取することはありませんが、錠剤・カプセル状の健康食品を使用する場合には注意が必要です。

水溶性のビタミンの場合は「たくさん摂ってもただ尿として排泄されるだけで、意味がない」ということもあります。意味もなく長期に過剰摂取を続けると、かえって体に負担をかけることもあります。これまで通常の商品から摂取していた栄養素を、健康食品としてさらに大量に摂取することのメリットやデメリットは、現時点では明確ではありません。また、今の時点で「〇〇に良い」といわれていても、未来の研究結果によって「良くない」ことが分かる場合もあります。同じ成分に対する評価の良し悪しは時間の経過と共に変わる可能性があることも、知っておいてください。



使っていても、良い実感がないときは…？

健康効果を期待して健康食品を買ってみたものの、食べて良かったという実感もなく、出費ばかりが膨らんで…というような場合には、思い切って健康食品をやめてみることも一つの方法です。健康食品を使用する目的はまず第一に「健康になりたい」ということがあるでしょう。しかし、「それほど効果は感じられないが、惰性でつい買ってしまおう」「友達にすすめられて買って見たが、その後が断りづらい」などの事情でダラダラと続けてしまっていないですか？

そのようなときには「健康食品によって得られる恩恵（ベネフィット）」と「健康食品によって生じるかもしれない損害（リスク）」の両方について、よく考えてみましょう。



健康に結びつく健康食品の使い方とは…？

トクホでもいわゆる健康食品でも、それだけを摂取して健康になることはまずありえません。広告の中には「これさえ食べていれば病気にならない」「食べて痩せるラクラクダイエット」など誇大な宣伝をしているものもありますが、必ずしも事実を宣伝しているわけではありません。どんな宣伝も「話半分」くらいの気持ちで、冷静に受け止めることが大切です。

健康食品の上手な使い方は、それを使うことによって、食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すような使い方です。

たとえばトクホで許可されている「体脂肪がつきにくい油」ですが、これは「いくら食べても脂肪がつかない油」という意味ではありません。「食事管理」「運動」などを行った条件のもとで、通常油グループとトクホ油グループを比べたら、トクホ油を使ったほうが、体脂肪がつきにくかったということです。

「揚げ物を好きなだけ食べたいので、揚げ油をトクホに」…という使い方ではなく、「せっかくトクホを使うから、油の摂取を控えよう」「トクホの使用と一緒に運動もはじめてみよう」など、健康食品を「はじめの一步」につなげる使い方が、効果的な使い方です。



ふだんからメモをとり、体調に異常が生じたら摂取中止、保健所へ

「健康食品は薬ではなく食品なのだから、いくら食べても害はないし、副作用もない」ということはありません。(情報編 Q7「有効成分が凝縮されているとよく効きそうですが…。」=16 ページ参照)。特に、錠剤・カプセル状の健康食品は、その形状から、容易に過剰摂取しやすくなります。また、錠剤・カプセル以外の健康食品であっても、使用する人の体調や体質などによってアレルギー症状が出たり、具合が悪くなったりすることもあります。

食品だから安心、と楽観せず、健康食品を使用する場合には「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのか、メモをとるようにしましょう。メモをとるのが負担であれば、ラベルや容器を捨てずに保存しておくのも一つの方法です。いずれにしても、体調に異常を感じたらすぐに使用を中止して医療機関を受診し、保健所へ報告してください。「具合が悪くなるのは体が反応して毒が出ている証拠、継続使用すればそのうち毒が出なくなる」などのセールストークを信じないことです。もし具合が悪くなくても、**使用をやめるだけで、ほとんどの健康被害は改善されています。**

■健康食品使用メモの記入例

| | 製品名A (メーカー名) | 製品名B (メーカー名) |
|--------|-----------------|-----------------|
| ○年○月×日 | 2粒 × 3回 | 1個 |
| ○年○月△日 | 2粒 × 2回 | 2個 |
| | | |
| | | |

