

表8 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	薬効の減弱
	葉酸	葉酸代謝拮抗薬	薬効の減弱
		フルオロウラシル、カペシタビンなど	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	薬効の減弱
	ビタミンC	アセタゾラミド	腎・尿路結石のおそれ
	ナイアシン	HMG-CoA還元酵素阻害薬	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	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	腸管からのカルシウム吸収を促進
		ジギタリス製剤	薬効の増強
		ビスホスホネート系製剤、テトラサイクリン系抗菌剤、ニューキノロン系抗菌薬など	薬効の減弱
	マグネシウム	カルシウム拮抗薬、テトラサイクリン系抗菌剤、フルオロキノロン、ビスホスホネート系製剤など	薬効の減弱
	鉄	タンニン酸アルブミン、ビスホスホネート系製剤、メチルドパ、テトラサイクリン系抗菌剤、ニューキノロン系抗菌薬など	薬効の減弱
その他	中性アミノ酸	レボドーパ	薬効の減弱
	コエンザイムQ10	ワルファリン、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。

4) 食品だから安全といった誤解

食品だから安心、天然や自然という言葉が付いていれば安全、といった考えの下に、健康食品が消費者の自己判断によって安易に利用されています。しかし、健康食品素材の中にはアレルギーや薬剤性の肝障害を起こす成分もあります。アレルギー症状を起こす成分としてはユーカリ、松樹皮抽出物、プロポリス、ローヤルゼリー、サフラン、コンドロイチン硫酸、サイリウム、レッドクローバーなどがあり、天然由来の原材料で多くみとめられています。

ビタミンやミネラルは、必要量の基準が「日本人の食事摂取基準」（5年ごとに改訂）として定められています。その値は習慣的な摂取量を1日あたりで算出されたものです。健康食品からビタミンやミネラルを摂取する場合ならば、ある程度の必要量が把握できますが、それでも安易に過剰摂取されているといえる状況が認められます。例えば、セレンについては、日本人は海産物等から十分な量を摂取しており、さらに健康食品から摂取すると過剰症を起こす危険性が高いといえる状況です。ビタミンやミネラル以外の成分、例えば、フラボノイド類やハーブ類については、必要性や必要量が現時点ではほとんど明確になっていません。

健康な人が健康食品を利用する状況では、健康被害はそれほど起こらないと思われませんが、患者、小児、妊産婦、高齢者などでは健康被害を起こしやすいため、注意が必要です。現時点で報告されている健康食品素材と摂取に注意すべき利用対象者の組み合わせを表9に示しました。

表9 健康食品素材と摂取に注意すべき利用対象者の組み合わせ

健康食品素材	注意すべき対象者	備考
ウコン	胆石など	病状の悪化
鉄含有量の多い素材	C型慢性肝炎	病状の悪化
スギナ	心臓または腎臓の機能不全	病状の悪化
アロエ	妊婦・授乳婦	子宮収縮を促進
	腸閉塞、原因不明の腹痛、虫垂炎、大腸炎、クローン病など腸の炎症を伴う症状、痔疾、腎臓障害	病状の悪化（刺激性瀉下作用があるため）
サイリウム	腸に障害のある人	病状の悪化
朝鮮ニンジン	血栓症患者、高血圧症	病状の悪化
	乳がん、子宮がん、卵巣がん、子宮内膜症、子宮筋腫	症状の悪化（エストロゲン様作用があると思われるため）
α -リボ酸	インスリン自己免疫症候群	低血糖発作（有害事例は日本人に多い）