

## 4

## 正しく利用

## 4-1 自身の健康状態の把握と医療関係者への相談

健康食品は病者が利用することを想定して作られておらず、病者が利用したときの安全性についてはほとんど検討されていません。例えばアレルギー体質の人が利用した際に、製品に含まれる成分で、新規のアレルギーを発症してしまう可能性があります。また、体調がすぐれないときに摂取し、体調をより悪化させてしまう可能性もあります。全ての人に安全な製品はないため、自身の体調や健康状態をふまえて利用すべきかどうか慎重に判断しましょう。

特に注意が必要なのは、健康食品と医薬品を併用することによる相互作用の問題で、医薬品の効き目が弱まったり、副作用が増強されたりすることがあります。詳しくは、厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業に基づき構築された、「統合医療」情報発信サイト(eJIM)をご覧ください。

「統合医療」に係る情報発信等推進事業

「統合医療」情報発信サイト“科学を知ろう：薬とサプリメントの相互作用”

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/overseas/c01/12.html>



健康食品には多種類の成分が含まれていて、どの成分がどれだけ含まれているかがはっきりしないことも少なくありません。現在、成分の併用による相互作用について、いくつかの報告はありますが、成分間の相互作用はわかっても、製品としてどのような健康被害が起こるかの予想は困難です。

病者が利用するときは、必ず医療関係者(医師、薬剤師、管理栄養士など)に相談しましょう。特に医薬品の中でも処方薬を服用中の方が、自己判断で健康食品を併用すると、適切な治療の妨げになることがあるので、もし健康食品を摂りたい場合は、必ず医師、薬剤師などに相談しましょう。

## 4-2 摂取の目安を守りましょう

健康食品を2倍摂ったら2倍の効果があると思われる人もいるかもしれませんが、そのようなことはありません。成分の安全性と機能性は、摂取量にも関係しています。効果を期待できる量よりも、摂取量が多すぎてしまうと体に悪い影響が出ることがあります。

パッケージには、1日当たりの摂取目安量、摂取の方法、摂取をする上での注意事項(特に注意すべき対象者として、病者、小児、妊婦、高齢者、アレルギー体質の方など)が表示されています。それらをよく確認して、適切に摂取するようにしましょう。

- 1日当たりの摂取目安量：1粒
- 摂取の方法：水またはぬるま湯と一緒にお願いします。
- 摂取をする上での注意事項：本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。原材料をご参照の上、食物アレルギーのある方は、ご利用をお控えください。

摂取目安量や  
摂取の方法を  
守りましょう。

必ず注意事項を  
確認してから  
利用しましょう。



## 4-3 利用状況のメモが重要

一般的に良いとされる製品であっても、自身に合うかどうかは、実際に一定期間利用してみないとわかりません。

その際、利用の継続や中止の判断に役立つのが、利用状況のメモです。このメモは、あなた自身の信頼できるデータとなります。

利用状況をメモしておくことは、健康被害が疑われたときの原因究明に役立ちます。併せて、利用製品のパッケージがあると、医師、薬剤師、管理栄養士などにスムーズに相談することができるので、スマートフォンなどで写真を保存しておく方法もお勧めです。

健康食品には、通常の食品形態から錠剤やカプセルなどの形状の製品までさまざまですが、利用状況のメモが必要なのは、主に錠剤やカプセルなどの形状の製品です。

メモには、

- 製品名と摂取目安量
- 摂取量
- 体調の変化  
(良い：○ / 変化なし：△ / 悪い：×)

を記録しましょう。

特に体調が悪くなった場合には、その症状を詳しく記録しましょう。

利用状況のメモを残す意味は、

- 効果が実感できているかどうかの確認と、定期的な利用継続の見直し
- 複数の健康食品を利用している場合、その認識
- 体調が悪くなったときの、迅速な利用中止
- 医師、薬剤師、管理栄養士などに相談する際の参考資料

になるためです。

| 日付  | 製品A<br>(1日3粒) | 製品B<br>(1日1袋) | 体調 |
|-----|---------------|---------------|----|
| 3/1 | 2粒            | 1袋            | ○  |
| 3/2 | 3粒            | 1袋            | △  |
| 3/3 | 3粒            | 1袋            | ×  |
| :   | :             | :             | :  |

### COLUMN

### 健康食品の利用で健康被害を受けないためのポイント

健康食品を利用して健康を損なうことは本末転倒です。私たちは、体質・利用目的・方法によって健康被害を受ける可能性を常に心に留めておく必要があります。その参考になるのが、過去に起きた健康被害の事例です。

その特徴は、女性が多く、利用目的が20～40代ではダイエットや美容、50代以上では栄養補給や健康維持増進が主ですが、基礎疾患の改善など本来目的とすべきではないものもあります。症状は、消化管の不調(胃痛・吐き気・下痢など)や皮膚のアレルギー症状(発疹など)が多くみられます。これらの症状は利用者が容易に自覚できるので、症状が現れた際には直ちに摂取を中止し、様子を見るのが重要です。しかし、被害の原因を特定するのは容易ではなく、同時に摂取した他の食品や既存の基礎疾患も要因となる可能性があります。そのため、製品の摂取開始日・中止日・症状の変化をメモし、医療機関での診察時に役立てることが大切です。

また、医薬品と健康食品の飲み合わせについてはまだ十分な知見が得られていません。健康食品による健康被害を避けるために最も重要なことは、基礎疾患がある場合には、医師に黙って医薬品と健康食品を併用しないことです。

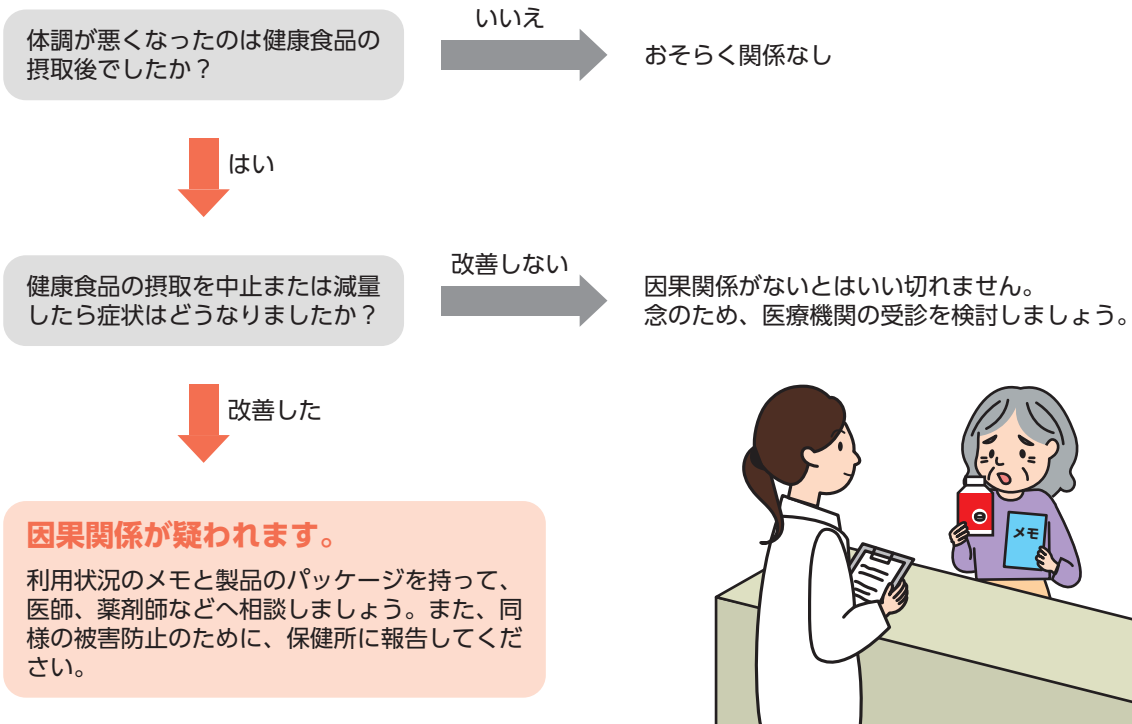
健康食品を正しく利用するためには、ちまたの情報をうのみにせず、注意すべき情報も十分に収集し、製品の実態を正しく理解することが不可欠です。

## 4-4 健康食品が関係した被害(健康被害、経済被害)への対応

健康食品が関係した健康被害の多くは一時的な症状で、利用をやめるとすぐに改善します。

もし体調が悪くなったら、製品の使用をすぐに中止し、それが健康食品によるものかどうかを、下のフローチャートで確認してみましょう。心配なら、かかりつけの医師にすぐに相談することをお勧めします。

### 健康食品の利用時に体調が悪くなったら



健康食品との関連が疑われる症状としては、以下が報告されています。

- 消化管の不調(吐き気・嘔吐、胃痛・腹痛、下痢・便秘)
- 皮膚のアレルギー症状(発疹、発赤、かゆみ)
- 肝機能や腎機能の検査値異常(倦怠感、むくみ、尿たんぱくの出現)
- 神経障害(頭痛、めまい)
- 呼吸器障害(息切れ、呼吸困難)
- 循環器障害(血圧上昇、動悸・頻脈)
- 血液障害(貧血症状、出血症状)

健康食品の被害報告で特に多いのは、高額な製品の購入などによる、経済被害です。製品の購入や解約時にトラブルがあれば、近くの消費者センターや消費者ホットライン(電話番号：188\*)に相談しましょう。

\* 通話料金がかかります

消費者庁 “消費者ホットライン”

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/local\\_cooperation/local\\_consumer\\_administration/hotline/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/local_cooperation/local_consumer_administration/hotline/)

