



公益社団法人 日本薬剤師会理事 青木 裕明

テレビや雑誌、新聞、インターネットには、いわゆる健康食品・サプリメントなど（以下、健康食品）に関する情報があふれています。そのうたい文句を目にすると、すぐにも健康に近づけるような魅力を感じて、つい手が出てしまいうくなるのではないのでしょうか。特に、ご自身の健康に不安がある場合や薬物治療をしていても期待する効果を感じられないときなど、ついつい過剰な期待をしてしまいがちです。

本来、健康食品は栄養補給や健康維持が目的で、病

健康食品



Suki

気の治療に使うものではありません。錠剤やカプセル状など医薬品と見た目がよく似ているものもあります

が、臨床試験や製造品質などの点でも全く別のものです。医薬品と同じような効果を期待して使用すると、

必要な治療を受けるタイミングが遅れ、症状の悪化につながりかねません。

また、医薬品と併用すると、相互作用（飲み合わせ）により、効き目や安全性に悪影響を及ぼす成分が含まれている場合もあります。例えば、カルシウムを補う健康食品と心臓の治療薬（シゴキシンなど）を一緒に服用

すると、治療薬の効果を増強して危険な中毒症状を引き起こしてしまうことがあります。反対に、抗生物質や骨粗しょう症の治療薬の中には、併用により効果を弱めて治療効果を得られなくなってしまうものもあります。

薬局では、健康食品やハーブ、食べ物などについても科学的根拠に基づき、医薬品との飲み合わせなどについて確認しています。必要に応じて、健康食品などの使用を控えていただくこともありますので、健康食品を使用したいとき、すでに使用している場合には、ぜひ薬剤師にご相談ください。

医薬品と同じ効果を期待しない