

知ってるようで知らない

健康食品とは？

解説1

「栄養補助食品」「健康補助食品」「サプリメント」など、様々な名称で呼ばれています。法律で認められた正式名称ではありません。

解説2

医薬品ではないので、病気の治療のために、使用するものではありません。健康の維持増進を目的とした食品のことです。

解説3

品質や安全性が検討されていないものが多くあります。

審査を受けて一定の基準を満たした特定保健用食品（トクホ）などの食品には、消費者庁が許可したマークが付けられています。



解説4

「無承認無許可医薬品」に注意しましょう。違法に医薬品成分を含有したり、医薬品のように病気の治療を謳った「健康食品」があります。医薬品成分による健康被害の報告もあるので、注意が必要です。

お薬に関する問い合わせがあるとき

くすり なんでも テレホン



092-271-1585

(月～金 9:00～17:30 土 9:00～12:00)

福岡県薬剤師会薬事情報センターでは、一般の方のご質問を電話で受けています。くすりの使用方法や取り扱い方などに関する質問をおよせください。
子供さんが誤って化粧品など食べ物でないものを、飲んだり食べたりした場合の対処方法についても受け付けます。
実際の診療に関わる内容については、かかりつけの医療機関、主治医にお問い合わせ下さい。

「薬事情報センター」のホームページ

知っていますか？
くすりの正しい使い方
読むおくすり

当センターに寄せられた
質疑応答をご紹介
質疑応答

新薬・報告品目情報
医薬品情報

消毒薬の使い方をご紹介
消毒薬一覧

くすりに関するご質問に
お応えしています
くすりQ&A



コンテンツいっぱいの当ホームページへ
ぜひアクセスしてみてください。

福岡県 薬事情報センター

<http://www.fpa.or.jp/contents/johocenter/>

公益社団法人福岡県薬剤師会
薬事情報センター

FAX 092-281-4104 E-mail f-pic@fpa.or.jp

月～金 9:00～17:30 土 9:00～12:00

Vol.

1

健康食品の正しい知識で健康ライフ

上手に使おう 健康食品



今回のテーマ

健康食品と医薬品の 飲み合わせ

公益社団法人福岡県薬剤師会
薬事情報センター

TEL 092-271-1585

健康食品と医薬品の飲み合わせ

健康意識の高まりとともに様々な健康食品が販売され、使用も増加しています。一方で、健康食品が原因で体調を崩したり、医薬品との飲み合わせが悪い場合もあるので注意が必要です。

天然・自然のものは安全・安心？

素材が「天然・自然」なので「安全で安心」のイメージを強調するものがありますが、そうとは限りません。産地や収穫時期によっては品質が一定せず、また含有成分がすべて明らかでない場合があります。さらに海外の製品には有害物質や不純物が除去されていない製品もあり、その結果、健康被害が起こった事例も報告されています。

重要！ 健康食品で健康被害が起こった事例

黒酢で皮膚炎¹⁾

黒酢を毎日100～200mL摂取。(29歳女性)
▶1ヶ月後に皮疹が出現し、全身に拡大した。

ローヤルゼリーでショック³⁾

ローヤルゼリー錠を摂取。(20歳女性)
▶約3時間後に顔面紅潮、口唇浮腫、呼吸苦等が出現。ローヤルゼリーによるショックと診断された。

ウコンで高脂血症と肝障害²⁾

ウコンの錠剤を1日10錠摂取。(32歳女性)
▶約2ヶ月後に顕著な高脂血症と肝障害が発症した。

プロポリスで接触皮膚炎⁴⁾

数ヶ月間の摂取で効果があったプロポリスカプセルの内容液を、顔面に塗布。(45歳女性)
▶1週間後に接触皮膚炎が発症した。

健康食品と医薬品を一緒に使ったら、病気が早く治る？

健康食品の成分によっては、一部の薬の効果が弱くなったり、副作用が強くてたりして、思わぬ健康被害が起こることがあります。薬を飲んでいる時は、健康食品によっては使用しない方がいい場合があります。健康食品をどうしても使用したい時は、必ず薬剤師に相談しましょう。

グルコサミン・コンドロイチン

イチョウ葉エキス

CoQ10

健康食品との併用により…

一部の薬の作用に影響

ミネラル類

ウコン

ビタミン類

酸性飲料（黒酢等）

重要！

健康食品を使用する前には、必ず薬剤師に相談しましょう。

〔文献〕 1)～3) …「健康食品」の安全性・有効性情報 ホームページ
4) ……町野 博：日本医師会雑誌 142(3), 517, 2013.

使用する前に知っておこう！

医薬品のような使い方をしないようにしましょう。

薬と同じように使用していると、まれに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。

たくさん摂りすぎないようにしましょう。

過剰に摂取すれば有害作用が起こる場合もあります。特に錠剤やカプセルの形状は、過剰摂取になりやすく注意が必要です。

使っても良い実感がないときは、使用をやめてみましょう。

健康食品の恩恵（ベネフィット）と損害（リスク）をよく考えて、やめてみるのも1つの方法です。

いくつもの製品を同時に摂取しないようにしましょう。

成分の作用は未解明なものが多く、同時に使用した時の飲み合わせが不明なものがほとんどです。健康被害の可能性が高くなり、体調が悪くても、どの成分が原因なのか、確かめることが困難になります。

体調に異常が生じたら、使用を中止して医療機関を受診し、保健所へ報告しましょう。

「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。または、ラベルや容器を捨てずに保管しておくこともひとつの方法です。