

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うたった「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。
子ども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
読むおクスリ

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

副作用等が防止できた
事例をご紹介
相談事例

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. 2

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

グルコサミンやコンドロイチン 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

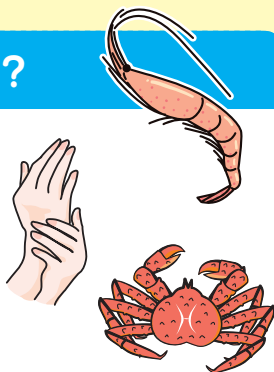
TEL 092-271-1585

グルコサミンや コンドロイチンと 医薬品の飲み合わせ

グルコサミンやコンドロイチンは、軟骨などの主要な成分で、加齢とともに体内量が減ってくると言われています。食事からの摂取を補うため、健康食品として販売されています。

グルコサミンとは？

ヒトの皮膚や軟骨のほか、エビやカニなどの甲殻類の殻に含まれています。

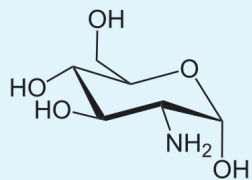


【はたらき】

グルコサミンはアミノ糖の一種で、体内でも生成されます。関節でクッションの役目を果たす軟骨の成分として利用されます。

【健康食品の原料】

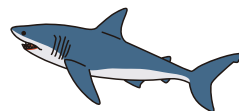
カニやエビなどの甲殻類の甲羅から作られています。



グルコサミンの構造式

コンドロイチンとは？

たんぱく質と結合して、腱や血管壁、粘液、角膜など、ヒトの体内のほとんどすべての臓器や組織に含まれ、特に関節軟骨や皮膚に多く含まれています。鶏の皮、牛・豚・鶏の軟骨、納豆などのネバネバ、コリコリした食品に多く含まれます。

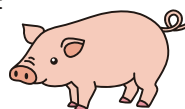


【はたらき】

コンドロイチンは、水分を保つ働きがあります。関節では、軟骨の生成を促し、軟骨の柔軟性、緩衝性、表面の滑らかさを守ったりします。肌では、張りや弾力性を保っています。

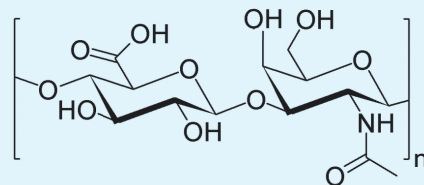
【健康食品の原料】

サメや豚などの軟骨から作られています。



【医薬品】

関節痛や神経痛などに対して、医療用医薬品の注射薬や、一般用医薬品の飲み薬に配合されています。また、角膜の保護や目の乾きに対して、点眼薬にも配合されています。



コンドロイチンの構造式

[]内の構造が反復してn個つながっている

医薬品との飲み合わせは？



医薬品の作用に影響を及ぼすことがあるので、注意が必要です。

医薬品名	医薬品への影響
ワルファリン (血液をサラサラする薬)	検査値 (PT-INR値*) が上昇し、出血しやすくなる。 * 血液の凝固作用を調べる検査値。値が大きいほど出血しやすい。
	【報告事例】 ¹⁾ ワルファリンを服用中に、自己判断でグルコサミン塩酸塩500mgとコンドロイチン硫酸塩400mgを含むカプセルを1日6カプセル摂取したところ、4週間後に、PT-INR値が2.58から4.52に上昇した。
糖尿病用薬 (飲み薬)	影響は不明確とする報告もあるが、血糖値が上昇した報告がある。血糖値のコントロールに注意が必要。
	【報告事例】 ²⁾ 糖尿病用薬を服用中に、グルコサミンのサプリメント (グルコサミン硫酸塩やコンドロイチン含有) を摂取したところ、予期できない血糖値の上昇が起こった。

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) …「健康食品」の安全性・有効性情報 ホームページ
2) …カナダ CADRMP ブリーフレポート, 2000.