

～健康食品の豆知識～

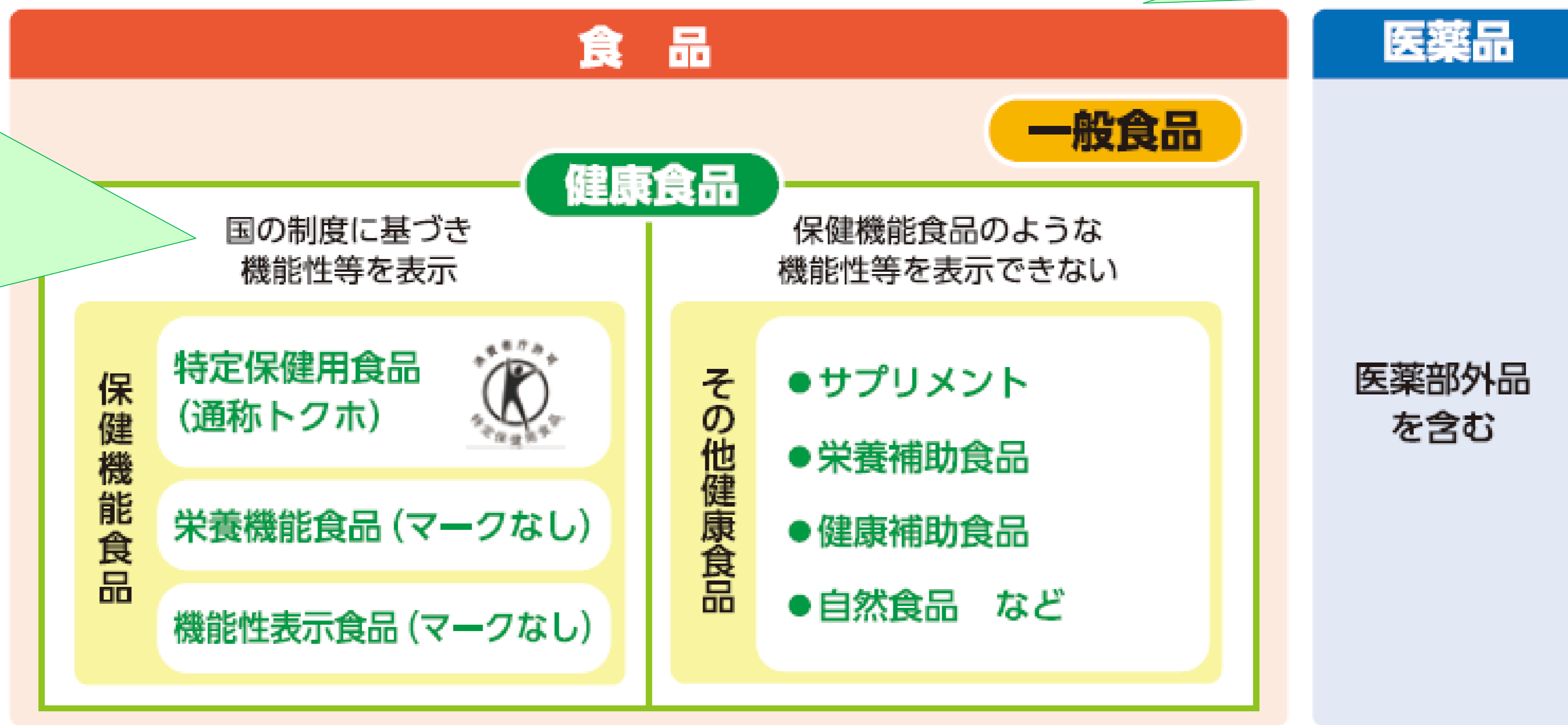


【健康食品を利用する際の注意点】

健康食品で病気は治せません！

医薬品のような錠剤・カプセル状の形態をしていても、健康食品には病気の治療効果はありません。健康食品に過度な期待をして病気の治療を中断したり、本来必要な治療を受けなかったために、病気が悪化した例もあります。

●健康食品の分類



＜認められた表示例＞
 ・おなかの調子を整える
 ・血圧が高めの方に適する
 ・血糖値が気になる方に適する
 ・食後の血中の中性脂肪を抑える
 など

原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。

健康食品はたくさん摂れば摂るほど効果が上がるわけではありません！

健康食品には特定の成分を多量に含むものがあり、摂りすぎると健康に悪影響が出る可能性もあります。商品に表示されている**摂取目安量の範囲**で利用してください。

複数の健康食品を利用する場合には、**同じ成分を重複して摂取しない**ように、それぞれの製品の含有成分を確認してください。

治療を受けている方が健康食品を利用すると、病気が悪化したり、治療薬が効かなくなることがあります！利用前に医師・薬剤師・栄養士に相談してください！

健康食品の成分が病気を悪化させたり、薬の効き目を強めたり弱めたりする場合があります。治療を受けている方が**健康食品を利用する場合には、医師・薬剤師・栄養士に相談してください。**また、健康食品の利用に伴い、**自己判断で治療を中止しないで下さい。**

＜健康食品と医薬品の相互作用の例＞

健康食品に含まれている成分	医薬品成分	影響
ビタミンK	血液凝固阻止剤(ワルファリン)	薬効の減弱
カルシウム・マグネシウム	一部の抗生剤(ニューキノロン系、テトラサイクリン系) 骨粗鬆症治療剤(ビスホスホネート製剤) など	薬効の減弱
セイヨウオトギリソウ (セント・ジョーンズ・ワート)	免疫抑制剤(シクロスポリン・タクロリムス) 強心剤(ジゴキシン)、気管支拡張剤(テオフィリン) など	薬効の減弱

血糖値を上昇させる可能性のある医薬品成分(プレドニゾロン・デキサメタゾン)が含まれる健康食品が発見されたこともあります！

健康食品を利用して体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて受診してください！

健康食品を利用した方の中には、下痢をした、湿疹が出た、肝機能が低下した等の体調不良の報告例があります。

「糖バランス」と標榜した健康食品に血糖値を低下させる医薬品成分(グリベンクラミド)が含まれており、低血糖が起こった事例もあります！

【特定保健用食品に利用されている血糖値に関与する成分】

- ・難消化性デキストリン
 - ・グアバ茶ポリフェノール
 - ・小麦アルブミン
- など

健康食品だけに頼らず、血糖値を上げにくい食生活や運動習慣を心がけることが大切！

