



第14回目のテーマは、



## サプリメント についての紹介です。

忙しい毎日、健康食品を食事の代わりに安易に利用したり、薬と思い込んで使ったりする人がいます。サプリメントは上手に利用すれば比較的手軽に健康を維持できると考えられ、多くの方が使用していると思います。しかし医薬品のように病気や体の不調を「治療」するものではありません。まだまだ、健康食品に関しての臨床研究が遅れているため、ほんの一部でしかありませんが、わかっている範囲内で紹介します。



### サプリメントとは

類義語	定義
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイエタリーサプリメント</li> <li>・健康食品 / いわゆる健康食品</li> <li>・栄養補助食品 / 健康補助食品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本では、法的に明確な定義は存在しない</li> <li>・食薬区分では「食品」</li> </ul>



### 医薬品 VS サプリメント

区分	医薬品 (処方箋薬)	サプリメント
食薬区分	<b>医薬品</b>	<b>食品</b>
有効性	効能・効果	表示できない
摂取方法	用法・用量	召し上がり方、摂り方
製品の品質	同じ品質のものが製造・流通するようになっている。	「同じ名称の製品」でも全く品質の異なるものが存在している
利用環境	医師・薬剤師により、安全な利用環境が整備されている	製品の選択・利用は消費者の自由。友人・知人インターネット等による不確かな情報が利用のきっかけになっていることもある。
科学的根拠の質と量	安全性・有効性の試験まで実施されている	試験管内実験、あるいは動物実験が大部分。病気の人を対象とした試験はほとんどなされていない



### 薬・サプリメント 飲み合わせに注意

サプリメントは健康によいと愛用する人は多く、普段の食生活で不足がちになる栄養素を手軽に補うのには便利です。しかし病気で薬を服用している人は飲み合わせに気をつけたいところです。

相性が悪いと薬の効果が弱まったり、思わぬ副作用を招いたりする危険性があります。(相互作用)

## 📖 医薬品との飲み合わせに注意が必要なサプリメントを紹介

サプリメント	医薬品	相互作用
ビタミンA	抗血栓薬(ワーファリン)	出血傾向が強くなる
	角化症治療薬(チガソン)	ビタミンA過剰症(頭痛や吐き気)と似た症状が現れることがある
	テトラサイクリン系抗生物質(アクロマイシン)	激しい頭痛が起こる可能性がある
ビタミンB6	パーキンソン病治療薬(ドパストン)	治療薬の代謝を促進し効き目が弱くなる
ビタミンC	利尿薬(ダイアモックス)	大量に摂取すると腎・尿路結石の可能性がある
ビタミンE	抗血栓薬(ワーファリン、バイアスピリン、パナルジン、プラビックス)	大量摂取で出血傾向が強くなる可能性がある
葉酸	抗てんかん薬(アレビアチン)	治療薬の効き目が弱くなる
カルシウム マグネシウム	骨粗しょう症治療薬(アクトネル、ベネット、フォサマック、ボナロン)	骨粗しょう症治療薬と結合し腸管からの吸収をさまたげるため効果が現弱する。30分以上間隔をあげる必要がある
	テトラサイクリン系抗生物質(アクロマイシン)	抗生物質の効き目が弱くなる。抗生物質服用後、2時間以上間隔をあげる必要がある
西洋オトギリソウ	抗てんかん薬、強心薬、抗不整脈薬、免疫抑制薬	医薬品の代謝が促進され血中濃度が低下するおそれがある
イチョウ葉エキス	抗血栓薬(ワーファリン、バイアスピリン、パナルジン、プラビックス)	併用すると出血傾向が強まる可能性ある
	糖尿病薬	イチョウ葉エキスにより血糖効果作用が増強される可能性がある
青汁、クロレラ	ワーファリン	ビタミンkを豊富に含むため、ワーファリンの効果を弱める(血栓形成のおそれ)
納豆菌(ナットウキナーゼ)	ワーファリン	納豆菌にはビタミンkを産出する働きがあり、ワーファリンの効果を著しく弱める(血栓形成のおそれ)



( 薬品名は代表的なものです。 )

\* 薬の処方などを受けている方、食事をコントロールしている方や病気で身体の機能が落ちている方、治療を受けている方がサプリメントを利用する場合には遠慮なく**薬剤師**にご相談ください。

\* 健康食品を安全に利用するためのポイント(参考ホームページを紹介します)

**健康食品ナビ** 東京都 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/index.html>

**サプリメントとお薬を上手に使い分け健康な毎日を！**