



サプリメントと医薬品の 飲み合わせについて

町田市薬剤師会 井上俊



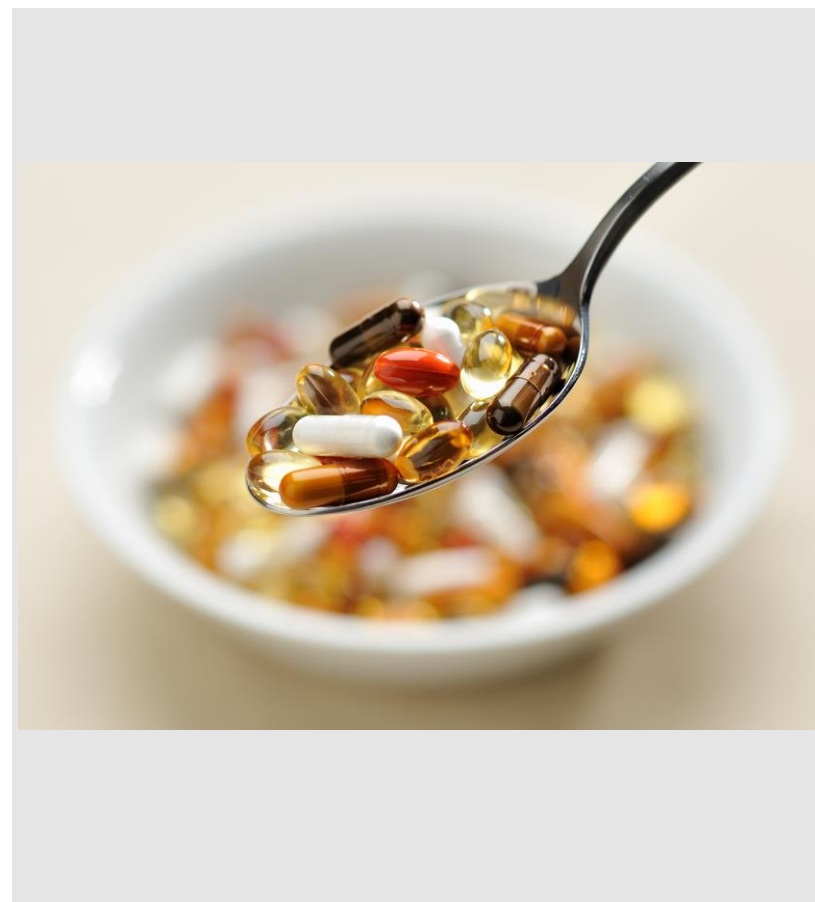
健康食品には どんな種類があるの？

- 健康食品のうち、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。
- 健康食品は薬ではない
錠剤やカプセル剤の形をした健康食品は、医薬品と混同されがちですが、全く異なるものです。

テレビで紹介されるサプリメント（グルコサミンやカルシウム）が気になるのですが、サプリメントとくすりって何が違うのですか。

医薬品と健康食品の3つの違い

医薬品	健康食品
製品としての品質が一定 	同じ製品でも品質は一定とは限らない 
 病気の人を対象	 健康な人が対象
医師・薬剤師の管理下で利用 	選択・利用は消費者の自由 



健康食品を使用するには？

- 健康食品を使うことによって、実際の食生活・生活習慣の改善が期待できる場合があります。
- 薬のような効果は期待できませんが、使用することでご自身にとって何らかの改善が実感できているか、常に確認してください。
- メリット・デメリットは使用する健康食品や使用する人によって異なります。広告などの情報だけでなく正しい情報のもとで、必要なものだけを使用しましょう。
- 日々の食事全体のバランスをまず考えて、必要であれば使用しましょう。

サプリメントを 飲むにあたり 注意したほうが 良いことはあり ますか

- 錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりやすい。
- 広告のキャッチコピーや利用者の体験談のみを信用しない。
- 友人・知人から得た情報は「正確な情報か？」を確かめる。
- 製品中の個別の含有量、製造者や問合せ先が明記してあるか。
- 錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しない。
- 自己判断での医薬品との併用は避ける。
- 不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談する。
- 高価な製品ほど効果があるとは限らない。

健康食品の成分の効果や有害な作用について、どうやって調べればいいですか？

信頼できる情報源として、

厚生労働省所管の国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイト

「健康食品」の安全性・有効性情報」データベースがあります。

関心のある成分について、安全性や有効性に関する情報が確認できます。

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報
Information system on safety and effectiveness for health foods

トップへ | 最新ニュース | 基礎知識 | 被害関連情報 | 話題の食品・成分 | 素材情報データベース | 英語版 | 関連リンク | よくある質問

アクセス件数: 48,662,717 件

「健康食品」の安全性・有効性情報
ダウンロードはこちら

最新ニュース 一覧へ: 全 1505 件

- 東京都が平成29年度健康食品調査調査結果を公表 (1803) [2018/03/28]
- 2018年3月更新の被害関連情報 (更新中) [2018/03/28]
- 2018年3月更新の素材情報データベース (更新中) [2018/03/28]
- 消費者庁が機能性表示食品 (製品) の届出情報を公開 [2018/03/27]
- 【重要】リダイレクト (トップページへの自動転送) の [2018/03/26]
- 消費者庁と愛知県がシアン化合物を含む製品の自主回収 [2018/03/22]

基礎知識 一覧へ: 全 23 件

- 行政機関発行のパンフレット集 I (主に一般消費者向け) [2017/11/02]
- 行政機関発行のパンフレット集 II (専門職向け) [2016/11/25]
- 健康食品が原因かと思われる健康被害の報告があったら [2016/07/07]
- 健康食品が原因かもしれない健康被害があったら (消費 [2016/07/07]
- 「健康食品」に関する制度の概要 (No.16091) [2016/06/28]

話題の食品・成分

- 特定保健用食品の製品情報 [全216件]
- 特別用途食品・栄養強化食品・ビテンシ情報 [全15件]
- ビタミン・ミネラルの話題 [全15件]
- ミネラルについての話題 [全15件]
- 話題の食品・成分 (その他) [全14件]

被害関連情報 一覧へ: 全 23 件

- 東京都が平成29年度健康食品調査調査結果を公表 (1803) [2018/03/28]
- 米国FDAがサルモネラ菌混入のおそれがあるkronon製品 [2018/03/28]
- アイルランド食品安全局がアレルゲン表示に不備がある [2018/03/28]
- オーストラリアTGAが任意薬品成分 (シタラニン) を含 [2018/03/28]
- 消費者庁と愛知県がシアン化合物を含む製品の自主回収 [2018/03/22]

素材情報データベース 一覧へ: 全 23 件

あ か き た な は ま や ら わ a-f g-l m-r s-z

ここに紹介している情報は、現時点 (最終更新日時) で調査できた文献や関係する科学論文情報であり、市販の健康食品の安全性・有効性の情報ではありません。

医薬基盤・健康・栄養研究所 | このサイトについて | サイトマップ |

最新ニュース | 基礎知識 | 被害関連情報 | 話題の食品・成分 | 素材情報データベース | 英語版 | 関連リンク | よくある質問

© National Institutes of Biomedical Innovation, Health and Nutrition. All Rights Reserved.

健康食品を利用する 上で注意することは ありますか？

表示を見て、摂取目安量や注意事項等を守りましょう。
健康食品の利用状況を記録することは、自分自身で体調に
良い効果があるかどうかを把握するためにも有効な
方法です。

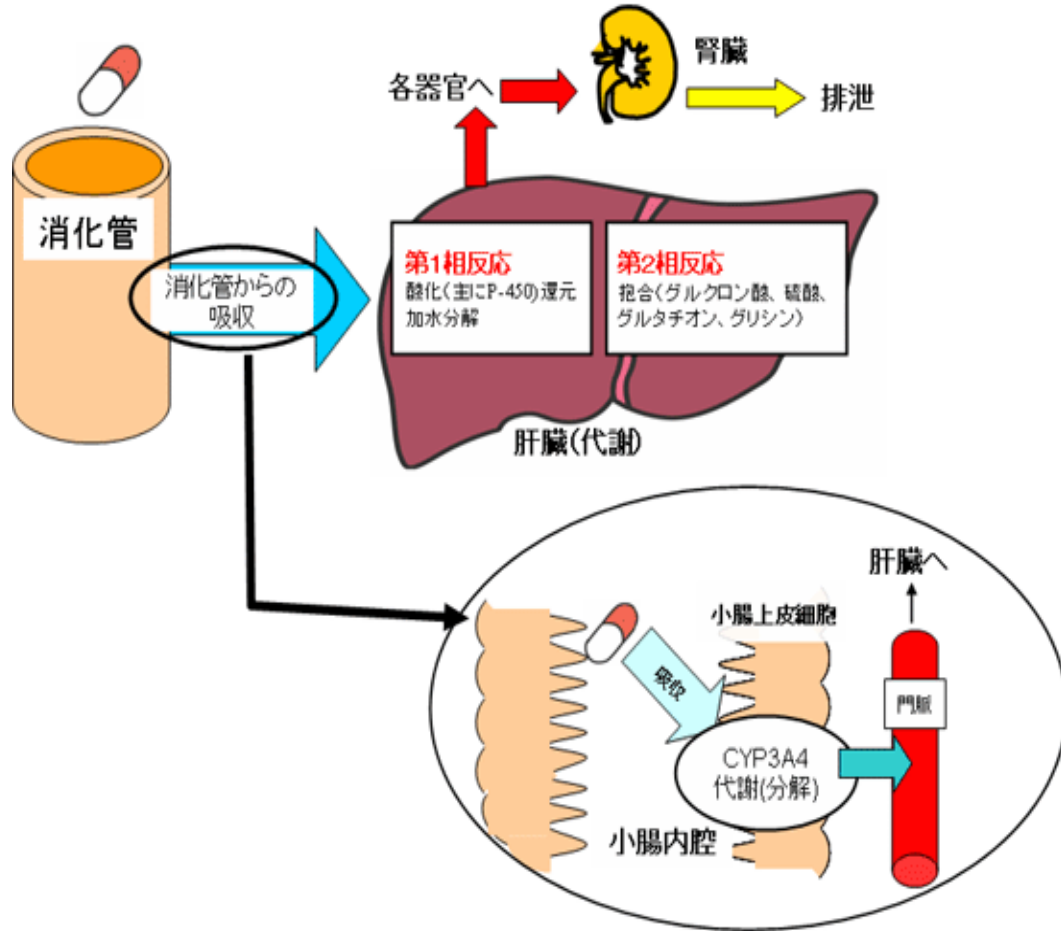
			日 付 (曜日)					
			(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
摂取した健康食品とその量		朝						
		昼						
		夕						
		朝						
		昼						
		夕						
		朝						
		昼						
		夕						
		朝						
		昼						
		夕						
体 調	😊 調子が良い							
	😐 変わらない							
	😞 調子が悪い							
気付いたこと (メモ)								



使用した健康食品を お薬手帳に記録しよう

医薬品との飲み合わせにより医薬品の効果が弱まったり、強まったりする場合があります。医薬品を服用されている方は、お薬手帳に記録して、医師や薬剤師にも見せましょう。

高齢者で多く処方される薬と 食べ物の関係について グレープフルーツはだめなの？



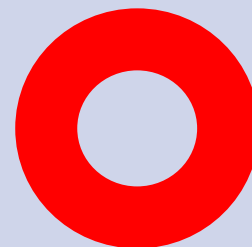
カルシウム拮抗薬と呼ばれる一部の高血圧治療薬、睡眠薬、抗アレルギー薬、血栓予防薬などをのんでいる方は、グレープフルーツを食べたときに相互作用がおこる場合があります。

- グレープフルーツ（ジュース）には薬の代謝・分解にかかわる酵素の働きを弱める作用があり、薬の作用そのものや副作用の発現を高めてしまいます。
- とくに肝機能が低下している高齢者でより注意が必要です。
- この相互作用は、個人差が大きく、その影響はさまざまです。
- 同じ柑橘系でも、みかん・レモン・かぼすなどの果物は問題ありません。

グレープフルーツと似た種類の食べ物でも相互作用は起こるの？



影響を与えるもの	影響を与えないもの
晩白柚（ばんぺいゆ） 土佐ブンタン 平戸ブンタン スィーティー サワーオレンジ（ダイダイ） 夏みかん ポンカン いよかん 絹皮（きぬかわ） 金柑（きんかん） 八朔（はっさく）	バレンシアオレンジ レモン カボス 温州みかん マンダリンオレンジ



サプリメントや食べ物と医薬品の相互作用について

相互作用とは

摂取したサプリメントが医薬品の作用や副作用に影響し、医薬品の効力や副作用を強くしたり弱くしたりする現象を相互作用といいます。相互作用は、服用する医薬品の種類が多くなればなるほどリスクは高まり、市販で売られているかぜ薬や、頭痛薬でも起こりえます。

食品



医薬品



相互作用の例

相互作用についてはまだ調べられていないものが多いです。その中でも、良く知られている具体的な例を紹介いたします。



薬の代謝を阻害し、薬が効きすぎる可能性あり。



薬の効果が弱め、血液凝固が起こす可能性あり。



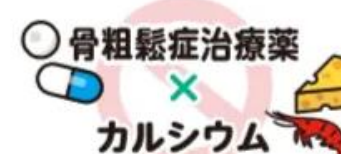
薬の排泄を遅延させ、副作用が出る可能性あり。



薬の吸収量を低下させ、薬の効果を弱める可能性あり。



薬の吸収や代謝の段階で、血中濃度を大きく変動させる可能性あり。



薬の吸収量を低下させ、薬の効果を弱める可能性あり。

相互作用を起こさないためにも、市販薬やサプリメントなどを利用している場合は、医薬品を出してもらうときに、医師や薬剤師に摂取していることを、漏らさず伝えるようにしましょう。





わからないことは 薬剤師に相談しましょう

- 成分や含有量について自分にとって適正なものを知りたい。
- 併用してはいけない薬は何？
お薬手帳の活用の仕方は？
併用してはいけない成分は？
- 健康食品に頼らないで食生活を改善する方法、うまく利用する方法など、普段から相談できる『かかりつけ薬剤師』を！