

薬の豆知識



医薬品と健康食品について(1)

最近の健康志向とともに健康食品を利用する方が多くなってきています。では、健康食品と医薬品の違いは何でしょう？

「医薬品」は薬事法によって「身体の構造や機能に影響を及ぼすことを目的に、病気の診断や治療・予防に用いられるもの」と定義されます。名称、成分、用法・用量、効能・効果、副作用など、安全性・有効性に関する詳しい調査が行われ、厚生労働大臣の承認を受けなければなりません。一方、「健康食品」は、法令などにより定められたものではなく、一般に「健康の維持に資する食品として販売・利用されるもの」を総称するものです。

医薬品は大きく「医療用医薬品」と「一般用医薬品（大衆薬・家庭薬）」に分けることができます。

▶ 医療用医薬品

医師が診断のうえ患者さん1人ひとりの病気やケガの程度などを判断して処方し薬剤師が調剤した薬です。医療用医薬品はあなたの為だけに処方されたものです。ご自分が使って調子がいいからといって他の人に勧めることは絶対にしないでください。

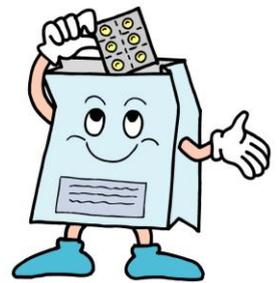
▶ 一般用医薬品（大衆薬・家庭薬）

自分で薬局・薬店などに行って購入する薬で、OTC薬とも呼ばれます。一般に医療用医薬品に比べて効き目がおだやかで、副作用が少なく安全性も高い薬です。

● 最近、よく聞く「スイッチOTC」とは？

これまで病医院などで使われていた医療用医薬品のうち、医師の処方なしに使っても安全なものを一般用医薬品に転用（スイッチ）した医薬品のことです。「スイッチOTC」はもともと医療用ですから、薬の効き目はOTCに比べ、比較的強くなっています。

漫然と長期間使っていると、重症化する恐れがありますから、購入の際には、必ず薬剤師に相談し、用法・用量を守って使用することが大切です。また、OTCを使っても症状がよくならなかったり、逆に悪くなった場合は、できるだけ早く医師や薬剤師に相談するようにしましょう。



「健康食品」のうち、国が「健康の保持増進効果」を確認したものが「**保健機能食品**」で、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」があります。

● 特定保健用食品

特定の保健の目的が期待できることを表示した食品で、身体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んでいます。ヨーグルト、飲料、食用油等について、「お腹の調子を整える」、「血圧が高めの方に適する」、「コレステロールが高めの方に適する」、「血糖値が気になる方に適する」、「ミネラルの吸収を助ける」、「食後の血中の中性脂肪を抑える」、「虫歯の原因になりにくい」、「歯の健康維持に役立つ」、「体脂肪がつきにくい」、「骨の健康が気になる方に適する」といった表示を行っています。

なお、特定保健用食品は健康が気になる方を対象に設計された食品であり、病気の治療・治癒を目的に利用する食品ではないことに留意して下さい。

● 栄養機能食品

栄養機能食品は、主に、ビタミン、ミネラルといった人間の生命活動に不可欠な栄養素について、医学・栄養学的な機能の表示を行った食品です。

現在、17成分（亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸）について、規格基準が定められています。

（裏面に続きます）

薬の豆知識



医薬品と健康食品について(2)

その他の健康食品には、「健康補助食品」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「栄養調整食品」「健康飲料」「サプリメント」といったものがありますが、これらは国がその効果を確認したものではありません。薬は新薬として世に出るまで多くの臨床実験が行われ、安全性、効果・効能などが確認されてから発売されるのに対し、これらの「いわゆる健康食品」は薬のような法的な規制はありませんので、製造・販売業者にとっての参入障壁が低く、品質の劣る製品が出回ることがあります。

「健康食品」を選ぶ時には、次のようなことに気をつけてください。

- ◇ 誇大な表示・広告に惑わされないようにしましょう。
本来、食品であるにもかかわらず医薬品的な効果効果を広告しているものがありますが、根拠に乏しく、しかも違法行為です。
- ◇ 「消費者問い合わせ先」などを記載しているか注意しましょう。何かの時に、責任業者に連絡がつくものを選んでください。
- ◇ 自分で食べる分の食品などを、個人で外国から輸入できる方法がありますが、このような製品では外国業者は法的責任を取らないことを知っておきましょう。

私たちの健康は、バランスのとれた正しい食生活により保つことができます。健康食品のみで、1日に必要な全ての栄養素をバランス良く摂取することはできませんから、まずは毎日の食生活を見直すことから始めましょう。

「健康食品」に通常の食生活を上回る役割を求めるのは間違いです。また、「健康食品」は多くとればよいものではありません。摂取目安量を守って摂取してください。錠剤やカプセル状の「健康食品」には、少量の食品に多量の栄養成分が含まれていることがあり、通常の食品では摂取できないような量を簡単に摂取できてしまうことがあります。ビタミンやミネラル等、体に必要な成分でも必要量以上に摂取してしまうことにより、かえって身体に悪い影響が出る場合もあります。

健康食品が原因として疑われる健康被害事例が報告されています。アマメシバという植物は、この植物が原因と疑われる健康被害が発生したことから、錠剤などの形態での流通が禁止されました。「食品だから安全」とは限りません。体調の変化があったときは注意してください。



医師による治療を受けているとき、又は医薬品を服用しているときにも注意が必要です。医薬品と健康食品を併用する場合、相互作用などにより薬の効果を弱めたり、思わぬ健康被害が発生することがあります。また、手術の際に出血が止まらなくなるなど、様々な悪影響を与える可能性があります。

＜相互作用の例＞

- ◇ セント・ジョーンズ・ワート
セント・ジョーンズ・ワートを含有する食品を摂取することによって、肝臓で一部の薬物を代謝する酵素が誘導（多く生成すること）されるため、医薬品の作用が通常より減少してしまうことが知られています。（「薬の豆知識」No.13・14にも記載があります。ご覧下さい）
- ◇ コエンザイム Q10
高血圧の薬、血糖降下薬、ワルファリンとの併用は薬の効果に影響を与える可能性があります

「健康食品」に関する情報をインターネットで見ることができます。下記の2つのサイトをご覧ください。

- ◆ 厚生労働ホームページ（主な「健康食品」関連制度の解説、関連報道等）
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/index.html>
- ◆ 独立行政法人 国立健康・栄養研究所ホームページ（健康食品等の安全性・有効性情報等）
<http://www.nih.go.jp/eiken/>