

主張

高齢化社会
になった今、年
をとつても元気
でいたいと健康
意識が高まり、
健康食品、栄養補助食品
(サプリメント)が高齢者
のみならず、若い年齢層
にも広まっている。

2011年の消費者庁
の調査では日本人の成人
の約60%がサプリメント
を使用している。そして
今サプリメントの宣伝は
新聞、雑誌、テレビなど
あらゆる報道媒体を通じ
て人々に訴えている。特に
慢性疾患患者や高齢の患
者では数多くの医薬品と
何種類ものサプリメント
を使用している人も多い。
ところが、こうした重複
摂取にはあまり知られて
いない危険な作用が潜ん

でいる。サプリメントは健
康食品の一部で、顆粒や錠
剤の形状になっていて薬品
と誤解されやすい。本来
サプリメントはビタミンや
ミネラルのような人間の生
命活動に不可欠な栄養素
として、それを補う使い

年そのハードルを低くした
「機能性表示食品」の制
度が出来た。これは書類
の届けだけで審査はなく、
販売会社の責任で機能性
表示ができるようになり、
施行後1年半で300件
以上の申請があった。

根本的解決にまで医学が
至っていないからだろう。
ここで大きい問題は、体
調が悪く種々の薬を医療
機関で受けながら、サプ
リメントを何種類も飲む
ことで、それらの相互作用
で医薬品の主作用や副作

サプリメントと医薬品の 相互作用に気をつけよう

方をすべきである。

消費者庁から特定保健
用食品(トクホ)として
認定を受けた食品はその
機能の広告表示が許され
ている。しかし、認可を
受けるにはその手間と費
用がかかるため、2015

ところが、最近は何こ

り、腰痛、関節痛、不眠
などに効くと大々的に広
告をし、その効果が不確
かでも多くの人が服用し
ている。これほどまでに売
れているわけは、慢性的に
体調不良に悩む人が多く、

用に影響し、その効果を

減弱したり増強したりす
る危険があることである。
われわれ医師が患者か
らサプリメントの使用につ
いて相談を受けたとき、ど
のようにアドバイスをした
らよいか。①サプリメント

の安全性は必ずしも確保
されていないこと。②医
薬品を飲んでいるとき、サ
プリメントの相互作用で
薬品の効果を変化させる
おそれのあること。③巧
みな広告に乗って、偽医
学に惑わされないこと。
④サプリメントは食品で
あって医薬品ではない。
⑤「機能性表示食品」と
して評価されているサプ
リメントのほうが少しは
安心である。⑥自分には
効果がないサプリメント
はとり続けないこと。

さらに詳しいことは
『健康食品 サプリメン
ト 医薬品との相互作用
事典』日本医師会・日本
薬剤師会・日本歯科医師
会の総監修で、同文書院
より発売されているので
参考にされたい。