

みなさんは、店頭に並んでいるサプリメントの表示を見て、飲んでみようかなと悩んだことがありますか。そんな時は一度、近くの薬剤師に相談してください。私たち薬剤師から何かアドバイスができるかもしれません。

サプリメントは私たちの身近にあり、個人の判断で購入できる、魅力的な商品です。このようなサプリメントと、薬との違いを考えたことがありますか。

よく耳にするサプリメントという言葉に、行政的な定義はありません。サプリメントは食品であり、身体の構造や機能に影響する表示は原則として認められていません。さらに、薬は、成分量など製品としての品質が常に一定であることが保証されているのに対し、サプリメントは製造業者に任されており、純度や成分量等の品質は薬ほど厳しくないため、ロットの違いや季節によっての違いがあるかもしれません。また、ここ最近話題になった、ステロイドを含有している商品が販売されていたという危険な事実もあり、購入の際には健康被害が報告されていないか、飲み始

「サプリメント」と「くすり」

めた際は体調に悪い変化がないかなど注意が必要です。

では、サプリメントはどのような使い方をすればいいのでしょうか。サプリメントを使うことによって、食生活や生活習慣が改善していくような使い方が良いといわれています。例えば、「健康を意識してサプリメントを飲み始めたから、運動も一緒に始めてみよう」など、サプリメントだけに頼らず健康を維持したい方には向いています。逆に、サプリメントだけに頼りにし、健康的な生活が疎かになるのであれば、不向きです。

また、薬との飲み合わせが悪いものもあります。例えば、血を固まりにくくするワルファリンという薬は、ビタミンKが多く含まれている健康食品やサプリメント（青汁など）を併用すると、ワルファリンの効果が弱くなってしまうと報告されています。

このように、サプリメントを上手に使用するためには薬との飲み合わせや、どのような商品なのかを正しく判断し使用する必要があります。たかがサプリメントと思わず、手に取る機会があれば、気軽に薬剤師に相談してください。

くすりと健康のはなし

薬^く包^や紙^{ほう}

第143回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
薬局機能委員会委員
青木翔太

