

健康食品とくすりの飲み方

薬剤科長 船津 久美

「トクホ」という言葉をよく耳にします。また最近、パッケージをよく見ると「機能性表示食品」と書いてあったりします。どんな違いがあるのでしょうか？

健康食品はすべて食品！

「トクホ」「機能性表示食品」も健康食品（サプリメント）の一つ。どんなに見かけが薬に似ていても、すべて食品に分類されます。

機能性表示とは？

これらの健康食品がどんな健康の維持や増進に役立つかという内容の表示を「機能性表示」と言います。薬ではないので、「有効性」とか「〇〇を予防します。〇〇を治します。」という表現はされません。

例 | 「おなかの調子を整えます」
「脂肪の吸収をおだやかにします」

健康食品の種類

どこがどんな基準で認可しているかによって表示が変わります。トクホと機能性表示食品は、国の審査があり機能性（有効性／安全性）の試験がされていたり、調査がされていたりするるので、その他のものより安心です。



| | 特定保健用食品 (トクホ) | 機能性表示食品 |
|---------------|--|------------------------------|
| マーク | | |
| 国の審査 | あり 消費者庁が許可 | なし 企業が消費者庁に届出 |
| 有効性／安全性 | ヒトで試験し、科学的に示す | ヒトでの試験又は文献や論文の引用により科学的な根拠を示す |
| 届出内容の 情報公開 | 義務ではない 消費者庁・国立健康栄養研究 ホームページで許可商品一覧 | 義務 消費者庁ホームページ |

健康食品とくすりの飲み合わせに注意！

■ 同じ作用をもつもの：くすりの作用を増強

例 | かつお節オルゴペプチド + 一部の降圧剤

血圧が下がりすぎたり、血中のカリウムが高くなり不整脈が起こることがあります

例 | イチョウ葉エキス + 抗血小板薬／抗凝固薬

くすりを服用している以上に血が止まりにくくなります。

服用している薬がある場合は、それと同じ作用のものは、避けるようにしましょう。

■ くすりの吸収を妨げるもの

例 | カルシウム、鉄、マグネシウムなど + 抗菌薬／骨粗しょう症のくすり

消化管の中でお互いに結合してしまうので、薬が吸収されなくなります。服用時間をずらしてのみましょう。

■ くすりの作用を邪魔するもの

例 | 納豆菌含有の整腸剤 + ワーファリン

納豆菌によって作られるビタミンKによって、ワーファリンの効果が減弱します。



例に示したもののだけでなく、いろいろな健康食品とくすりの飲みあわせが関係することがあります。まずは、健康食品に頼らず、健康な食生活と運動、適度な休養が健康維持の基本です。

不安だなど思う方は、かかりつけ薬局やお近くの薬剤師にお問い合わせください。

｜発行｜東京都立広尾病院広報委員会

〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿2-34-10 電話番号03-3446-8331 (予約専用)

URL <http://www.byouin.metro.tokyo.jp/hiroo/>