

# 病院だより


## 健康食品とは？

町立和寒病院 薬剤師 宿谷 高典

私たちが口からとるものは、食品と医薬品に分けられます。健康食品は、健康の維持増進に資する食品に分類されます。

### 健康食品の種類は？

※消費者庁ホームページより引用


食 品		医薬品
(健康食品)		
国の制度に基づき機能性等を表示		医薬部外品 を含む
保健機能食品	保健機能食品のような機能性等を表示できない	
特定保健用食品 (通称トクホ)  栄養機能食品 (マークなし) 機能性表示食品 (マークなし)	その他健康食品 ・サプリメント ・栄養補助食品 ・健康補助食品 ・自然食品 など	

### 医薬品との違い、問題点は？

錠剤やカプセル剤状の健康食品は、医薬品と混同されがちですが、全く異なるものです。その違いは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無等）、安全性と有効性の科学的根拠（病気の治療・治癒効果の証明等）、利用環境（専門職のサポート体制）です。

医薬品は全てGMP（適正製造規範）に基づき、一定の品質が保証された製品として製造されています。一方、多くの健康食品はGMPに基づいた製造はされていません。「XXX抽出物」「XXXエキス」といった文言で製品の有効性をアピールしているケースもあります。しかし、表示されている成分含量は、有効性も安全性も分からない可能性があります。

健康食品は「摂取すれば健康になる」というイメージがあります。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もあります。逆に粗悪な製品（医薬品成分が違法に添加されている等）の利用、医薬品との相互作用、アレルギー症状などにより健康被害が生じた報告もあります。多くのサプリメントは特定の成分が濃縮された状態で製品となっているため、過剰摂取により、通常の食品よりも身体への作用が強くなり、望まない影響が出やすくなっているとも考えられます。

通常、承認を受けている医薬品（病院・診療所で処方された医療用医薬品、薬局・ドラッグストアで購入した要指導医薬品、一般用医薬品）には、適正に使用していて重大な健康被害が生じた場合、救済を図る公的な仕組みがあります（医薬品副作用被害救済制度＝PMDA , 0120-149-931）が、健康食品にはこのような制度はありません。

（参考）医薬品副作用被害救済制度における副作用救済給付の対象

副作用による健康被害の内容	救済給付
疾病（入院を要する程度のもの）	医療費、医療手当
障害（一定程度の障害状態）	障害年金、障害児養育年金
死亡	遺族年金、遺族一時金、葬祭料



### 健康食品を利用するときのポイント

※消費者庁ホームページより引用

- 1 錠剤・カプセル状の製品はとくに過剰摂取になりがちです。注意しましょう。
- 2 広告やキャッチコピー、利用者の体験談だけでなく、成分や安全性に関する情報を自分自身でも調べましょう。
- 3 製品の含有量、問い合わせ先の明記を確認しましょう。
- 4 医薬品的な効果（痛みの症状をかるくしたり、病気を治したりする）を期待しての利用はしないようにしましょう。
- 5 自己判断での医薬品との併用は避け、医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。