

# 薬とうまく付き合って 健康と安心を!

## Vol.12 薬とサプリメントの違い

健康への意識向上、手に入りやすさ、メディア露出の多さなどから近年、マーケットを拡大し続けるサプリメント。

でも、「健康のため」と思いながら、はたして正しい利用法ができていますか？今回は、そんなサプリメントについてのおはなしです。

### サプリメントとは

サプリメントとは、英語で書くこと「Supplement」。「補う」という意味で、文字通り、日々の食事では摂りにくい栄養素や成分を手軽に補うための「食品」のことです。日本語では「栄養補助食品」と訳され、「健康食品」に分類されます。

この「健康食品」の中には、国が健康の保持・増進効果を確認している「保健機能食品」があり、「保健機能食品」はさらに「特定保健用食品（トクホ）」と「栄養機能食品」の2種類に分かれています。大多数のサプリメントはこれら「保健機能食品」には属しておらず、特に法律などで定義もされていません。広く、健康の保持・増進を助ける食品であるということです。

### 薬（医薬品）との違い

錠剤やカプセル状など、一見すると薬のような形態が多いサプリメントですが、薬（医薬品）が薬事法に定められ、疾病に効果・効能を有するものであることに対して、サプリメントはあくまでも健康の維持や増進が目的であり、直接的に疾病の治療に役立つことはありません。また、効果・効能を表示することもできません。薬と似た形態が多いため、消費者が薬と同様の効果があると勘違いしてしまうことを防ぐためです。この他、薬が医師

によって処方されたり、薬剤師の相談のもとで購入できたりするのに対して、サプリメントは食品であることから、消費者が自由に購入できます。さらに、服用期間が日常的・長期的であることも、薬との違いであると言えるでしょう。

### 注意すべきこと

前述のように、薬とサプリメントとは全く別のものです。疾病にかかっている人が飲んでいる薬とサプリメントをむやみに併用すると、サプリメントの成分が薬の効果を強めたり弱めたりして、思わぬ健康被害を引き起こす可能性があります。また、自己判断で購入するものなので、体質に合った処方してもらえない薬と異なり、アレルギー反応が出るかどうかにも注意しなければなりません。さらに、「あの成分も良い、この成分も良い」という感覚で二度に複数のサプリメントを摂取することは健康被害の可能性を高め、同時に被害の原因究明も困難にしまいます。海外からの輸入品（特に個人輸入）など、インターネットで購入したものは粗悪品がある場合もあり、こちらにも注意が必要です。

### 上手な付き合い方

現在では、じつに様々な種類があるサプリメント。右記では、その怖さを注意喚

起してしまいましたが、忙しい毎日の中で不足しがちな栄養素を補ってくれるという大きな恩恵も併せ持っています。だからこそ、健康の保持・増進を助ける食品であるという本来の意味を見つめ直し、食事管理や運動などをきちんと併用した上で、上手に付き合っていくことが肝要です。ただ情性で服用し続けるのではなく、効果を感じないのであれば思い切ってやめてみることも一つの方法。そして、薬との併用の可否など、服用についてわからないことがあれば、気軽に医師や薬剤師に相談してみましよう。

●お薬に関するご相談は…  
**(社)広島県薬剤師会 おくすり相談電話**  
**Tel.082-545-1193 相談無料**  
◎受付 / 10:00~15:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●薬・たばこなどの誤飲時の応急処置に関するご相談は…  
**(社)広島県薬剤師会 広島中毒119番**  
**Tel.082-248-8268 相談無料**  
 または **フリーダイヤル0120-279-119**  
(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)  
◎受付 / 9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



一般社団法人  
**広島市薬剤師会**  
Hiroshima City Pharmaceutical Association