



けやき会通信



薬と健康食品について

薬剤部 栗山 亜衣

近年、スーパーやコンビニ、テレビCMなどで様々な健康食品を目にする機会が増えてきました。健康食品の中には、錠剤やカプセル状など医薬品と混同されやすいものも多く出回っていますが、健康食品と医薬品は全く異なるものです。健康食品や医薬品にはどのような違い、特徴があるのでしょうか？

私達が口にするのは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）に分けられません。医薬品は、薬事法に基づき安全性・効果などについて国の厳しい審査基準をクリアし、厚生労働省が承認・認可したものです。医薬品は、特定の疾患や症状に対する予防や治療効果が認められているもので、認定された疾病の予防や治療効果があることを記載することができます。

一方、健康食品は食品に分類され、健康に良いことをうたった食品全般のこと指します。それら健康食品は、国の制度に基づき健康への働きを表示できる「特定保健用食品（通称トクホ）」、「栄養機能食品」および「機能性表示食品」があり、この3つの総称を「保健機能食品」と言います。

★特定保健用食品（通称トクホ）

国が人での安全性と効果を個別製品として審査し、消費者庁長官が保健機能（健康の維持・増進に役立つ効果等）の表示を許可した食品。

★栄養機能食品

人での安全性と効果の科学的根拠が明らかとなっているビタミンやミネラルなどの栄養素について、その製品中の含有量が、国が定めた基準を満たしていれば既定の栄養機能が表示できる食品。

★機能性表示食品 *H27年4月～

企業や生産者の責任において、一定の科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。

安全性と機能性の根拠については、販売前に事業者から消費者庁長官へ届け出られ、届出情報が消費者庁のウェブサイト上で公開されている。

原則として医薬品との誤認を避ける為、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできません。医薬品は病気の人を対象に有効性・安全性が検討されていて、医師・薬剤師の管理・指導によって安全に使用できる環境が整備されていますが、健康食品の使用は、消費者に任せられています。健康食品の中には「驚きの効果！」「病気が治った」など魅力的なうたい文句が付いているものが多く存在しますが、製品の安全性や有効性を保証するものではありません。医薬品ではない為、「病気が治った」という表現には特に注意が必要です。また、医薬品には重大な健康被害が生じた場合、救済を図る制度（医薬品副作用被害救済制度）がありますが、健康食品にはこのような制度はありません。健康食品による健康被害の原因の一つに、医薬品との相互作用が挙げられます。例えば血糖値に関与するトクホに利用される成分として「難消化性デキストリン」や「グアバ葉ポリフェノール」などがありますが、これらと糖尿病治療薬であるSU薬や α -グルコシダーゼ阻害薬を併用すると、血糖値が下がり過ぎて、低血糖や腹部膨満感状態になる可能性があります。このように医薬品との併用により、医薬品の効果に影響が出る場合があるので注意が必要です。健康食品も医薬品もそれぞれの特徴を知り、適切な使用を心がけることが大切です。

