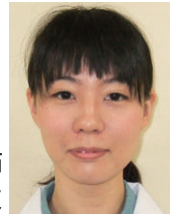


# くすりばこ



薬剤部  
主任薬剤師  
栗山 亜衣

## 110.薬と健康食品について

近年、スーパーやコンビニ、テレビ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。医薬品、健康食品と一口に言っても実はそれぞれ細かい分類があります。

医薬品や健康食品にはどのような特徴、違いがあるのでしょうか？

「**医薬品**」は、薬機法(旧: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。

「**医薬品**」は「**医療用医薬品**」と「**OTC医薬品**」に分かれます。

### ★医療用医薬品(処方薬)

患者さんの症状や体質に合わせて医師が処方箋を出し、処方箋に基づいて薬剤師が調剤する薬。医師や薬剤師の指導が必要になります。

### ★OTC医薬品(市販薬や大衆薬とも呼ばれる)

一般の人が薬剤師などのアドバイスをもとに薬局やドラッグストアなどで購入し、自分の判断で使用する薬。OTCとは「Over The Counter」の略で、薬局・薬店のカウンター越しに販売することに由来します。OTC薬はさらに、「**要指導医薬品**」と「**一般用医薬品**」に分かれます。

\***要指導医薬品**…医療用医薬品から一般用医薬品になって間もなく、副作用のようなリスクが不確定なため、購入時に薬剤師からの説明が必要な薬。インターネットでの販売は禁止されています。

\***一般用医薬品**…副作用や薬の飲み合わせなどのリスクの程度に応じて、第一類・第二類・第三類の3つのグループに分類されている薬。それぞれ販売時のルールや情報提供の必要性等が決められています。

OTC医薬品の中には、十分な使用実績があり、有効性・安全性が評価された結果、安全性の高い医療用医薬品をOTC医薬品に切り替えた(スイッチ)、「**スイッチOTC医薬品**」と呼ばれるものがあります。主な例として、抗アレルギー薬のフェキソフェナジン、胃薬のファモチジン、解熱鎮痛薬のイブプロフェンなどがあります。



医薬品	医療用医薬品	医師が処方し、薬剤師が調剤する薬		
	OTC医薬品	ドラッグストアなどで一般販売が可能な医薬品	要指導医薬品	購入時に薬剤師からの説明が必要。ネット販売不可
			一般用医薬品	ネット販売可。第1類は薬剤師の対応が必要だが、第2類、第3類は登録販売者でも販売が行える。

一方、「**健康食品**」は食品に分類され、健康に良いことを謳った食品全般のことを指します。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

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で公開されています。

特定保健用食品（トクホ）	消費者庁が個別に安全性・有効性を審査したもの
栄養機能食品	製品中の特定の栄養素の含有量が、国が定めた基準を満たしている食品
機能性表示食品	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

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」など魅力的な謳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。近年話題の新型コロナウイルスに関連することとして、消費者庁より新型コロナウイルスに対し予防効果を標ぼうする健康食品に対し、一般消費者等への注意喚起が行われています。現時点では、新型コロナウイルスに対する予防効果に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありませんのでご注意ください。（※詳細は消費者庁HP参照下さい）

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「ギャ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 $\alpha$ -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。

医薬品も健康食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。正しい知識をもとに、自身の健康を維持していきましょう！

※消費者庁HP新型コロナ関連消費者向け情報  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/notice/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/notice/)