

けんこうじょうほう
健康情報

“营养补充剂”和药物

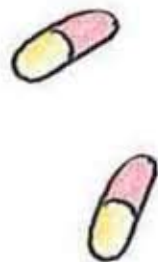
◆所谓“营养补充剂（补剂）”

随着年龄的增长，人会变得比较容易生病，经常吃药的人也多起来了。也许有些人会摄取“サプリ（补剂）：サプリメント（营养补充剂）的略称”或是健康食品。那么，请问大家知道药物与补剂、健康食品的根本区别吗？

首先让我们看看补剂和健康食品的区别。“营养补充剂”的原意是“补充物”的意思，即指“补充仅靠每天的饮食而容易缺乏的营养素”。“健康食品”如其名称所示，是有助于维持、增强健康的食品。只是现在还没有明确区分“补剂”与“健康食品”的定义。在此我们权且称之为“补剂・健康食品”。这些都是浓缩了人体内固有的自然成分的东西，其目的在于提高人自身的自然治愈能力，起到预防效果，原则上不能强调其对于疾病和病状的治疗效果。因此要注意过分强调治疗效果的多是虚夸的广告。不过也有像氨基葡萄糖（关节的软骨内含有）这样对随着年龄增加出现的关节痛有缓和作用并且得到医生认可的营养剂。

此外，因为对身体有好处就过量摄取的话，虽说是食品，但浓缩的成分也会产生副作用。这一点要多加注意。

针对“补剂・健康食品”而言，“药物＝医药品”是“以诊断疾病，治疗以及预防为目的而使用”的，其名称、成分内容、效果功能以及副作用、用法、用量、品质、有效性、安全性都是得到国家认可的。其成分也含有许多人体自身固有的自然成分以外的东西，必须注意其副作用。

さぶり くすり
「サプリ」と薬

◆「サプリ」とは

高齢になるにしたがって人は病気がちになるもので、薬をいつも飲んでいる人も多いと思います。サプリ（サプリメントの略）や健康食品を摂っている人もいるかもしれませんね。では、皆さん、薬とサプリや健康食品との根本的な違いはおわかりでしょうか？

まず、サプリと健康食品の違いですが、もともと「サプリメント」とは「補うもの」という意味で「毎日の食事だけでは不足しがちな栄養素を補う」食品を指します。「健康食品」はその名の通り、健康維持・向上に役立つ食品ですが、サプリと健康食品を分ける明確な定義はありません。そこで、ここでは「サプリ・健康食品」と呼ぶことにします。これらは本来人間の体内にある自然の成分を濃縮したものであり、その目的も、自己治癒力を高めるといったような予防効果にあって、原則として病気や症状の治療効果を謳うことはできません。ですので、治療効果を謳ったものは誇大広告であることが多く、要注意です。ただし、グルコサミン（関節の軟骨内に多く含まれる）のように、加齢に伴う関節痛を和らげる効果が医師にも認められているものもあります。

また、体にいいからと過剰に摂取すると、食品といえども濃縮された成分が副作用を引き起こすこともあるので、この点も要注意です。

サプリ・健康食品に対して薬＝「医薬品」は、「病気の診断、治療や予防に使用されることを目的としたもの」で、その名称や成分内容、効果効能や副作用、用法や用量、品質や有効性、安全性について国が承認したものです。成分も人間が本来持っている自然の成分以外のものが多く含まれており、副作用に注意が必要です。

◆要注意“同时服用多种药”！

此外，也有因同时服用多种药导致身体产生危险反应(即是说“飲み合わせが悪い(同时服用多种药的禁忌)”)的情况。所以众所周知，吃药时要认真管理药的种类以及药量。而且，补剂・健康食品之间，或是补剂和药物之间也存在这样的“同时服用多种药的禁忌”，大家知道吗？补剂・健康食品之间的例子比如说，钙和铁分并用时营养素的吸收会变差，补剂和药物之间的例子比如，说有防止脑的老化功能的银杏叶提取物和防止血液凝固的药物并用的话，因为银杏叶提取物有抑制血小板凝聚的功能，会导致强化出血倾向。原则上药物和补剂不能并用。无论如何都想一起使用时，请向医生或是药剂师咨询之后再服用。中药里也有不适合与西药同时服用情况，这些请多注意。有关补剂・健康食品的信息，请参照下面厚生劳动省的网站。



<https://hfnet.nih.go.jp/usr/kiso/pamphlet/ippann.pdf>

有了这些知识，希望大家一定能更有效地使用补剂吧！

◆「飲み合わせ」に注意！

また、薬は複数の種類を同時に飲むと身体に危険な反応が起こる(=「飲み合わせが悪い」と言います)場合もあるため、飲む種類や量をきちんと管理する必要があります。これは知られていますね。では、サプリ・健康食品同士の間やサプリと薬の間でもこうした「飲み合わせ」があることはご存じでしょうか。サプリ同士の例では、カルシウムと鉄分を併用すると栄養素の吸収が悪くなるそうです。サプリと薬の間では、脳の老化予防に効果があると言われているイチョウ葉エキスと血液凝固防止薬を併用すると、イチョウ葉エキスに抗血小板作用があるため、出血傾向が強くなるおそれがあります。薬とサプリは併用しないのが原則です。どうしても併用したい場合は医師や薬剤師に相談してください。漢方薬の中にも西洋薬との飲み合わせが悪い場合があるので、気をつけてください。サプリ・健康食品については、厚生労働省の以下のサイトもご参照ください。

こうした知識を持って、サプリを効果的に使えるようになりたいですね。(An)