

Vol.44 「健康食品・サプリメントについて」



食品衛生法で規制

私は週一回、ある病院で内科外来を担当しているのですが、健康食品やサプリメントを飲んでいる患者さんが結構多いことに驚きます。しかも内容を漠然としか理解されていない人が多く、気になって調べてみました。

いわゆる「健康食品」（以後サプリメントも含む）と呼ばれるものには法律上の定義はなく、医薬品以外で口から摂取され、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待されている食品全般を指します。

これらのうち健康の維持・増進に役立つ特定の食品には、その機能や、国の定めた栄養成分が一定の基準を満たす場合にその栄養成分の機能を表示することが定めている「保健機能食品制度」が定められています。

ビタミン・ミネラルなどの栄養

機能食品、特定保健食品（いわゆるトクホ）、機能性表示薬品

もこれに含まれ、法的には全て食品衛生法で規制されています。すなわち、その成分量や品質の管理は「食品レベル」でよいということになります。

一方、医薬品（医療用、一般用とも）は、医薬品医療機器等法で厳格に規制されています。有害事象については厚労省・PMDA（医薬品医療機器総合機構）が厳重に監視し、発生した場合には公的救済制度があります。

健康食品を使用するのは利用者の自己判断で、有効性の判断も自己評価となります。従って、有害事象が起こった場合は、自分あるいは事業者の責任となり、救済制度はありません。

医薬品との併用に注意

東京都の調査では30〜40%の人が健康食品を使用しており、過

去に使用したことがある人を含めると三分の二に上ります。年齢別では三〇代以降の比率が高く、その三分の二は「専門家に相談せず使った」とのことです。

別の調査では、錠剤・カプセル状の健康食品の使用目的は①栄養補給②疲れやすさの改善③ダイエット④病院にかかっているが諸症状改善のため⑤エイジングケア、老化防止といったところが多いようで、何となく医薬品のような感覚で飲んでいる方も多くいます。

特定保健食品は作用力価が低くても、一応科学的に効果が証明・承認されたものですが、機能表示食品には有効性の論拠になる論文が厳密でないものもあり、有効性に疑問符が付くこともあるようです。仮に有効としても継続使用が必要なら、保険診療を通じて比較的安価で投与される医薬品の方が安全で経済

的ということになります。

また、症状や病気の改善効果の明記は医薬品のみに許されているのですが、まぎらわしい表示により惑わされる可能性にも注意が必要です。食品安全委員会の「健康食品」の安全性についての19のメッセージをネットで検索し、参考にしていただければと思います。

最後に重要なことを記します。基本的に健康食品は医薬品ではなく、病気を治療するためのものではありません。医師にかかっていて医薬品を処方され、服用している場合は、健康食品を併せて摂取することで副作用が出たり、治療効果が出なかったりする可能性もあります。

原則として病気の治療中の人は健康食品を摂らないことを基本とし、どうしても摂りたい場合はその前に必ず主治医に相談していただきたいと思います。



公益財団法人中国労働衛生協会
会長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長を経て、2015年より健康診断、保健指導・健康教育、産業衛生、社会貢献事業などを行う（公）中国労働衛生協会の理事長を務め、本年7月より会長に。日本血液学会専門医指導医、人間ドック健診専門医、日本禁煙学会認定専門医など。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 **フレイル予防ドック** 始めました! あなたの会社の **健康経営** サポートします!



公益財団法人
中国労働衛生協会
福山市引野町5-14-2
☎084-941-8211
<https://churou-wp.sub.jp>

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方

●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内

入会費無料 『げんきサポートクラブ』におまかせください!