

“サプリメント”について

～岡山県薬剤師会津山支部～

英語の ‘Supplement’ の主な意味は、補足、追加、増補などです。

ところで、‘自然治癒力’という言葉をご存知ですか？

身体には、病気や怪我を自分で治そうとする力、“自然治癒力”があります。この治癒力を高めるためのひとつが、バランスの良い食事をする事です。バランスの良い食事が出来ない時に利用するのが、サプリメントです。サプリメントは、健康食品に分類され、健康増進のために利用されています。



医薬品と健康食品の違い

医薬品と健康食品の主な違いをまとめると、次表のようになります。

	医薬品	健康食品
品質	製品としての品質が一定	同じ製品でも品質が一定とは限らない
対象者	病気の人が対象	健康な人が対象
利用法	医師・薬剤師の管理下で利用	選択・利用は消費者の自由

(出所) 国立健康・栄養研究所情報センター

しかしながら、自然治癒力だけでは治らない場合や、治るまでに時間がかかる場合もあります。そんなときが医薬品の出番です。

また、健康食品（サプリメント）を摂っていることにより、病状を悪化させたり、治療薬の作用を強めたり反対に弱めたりと影響を与えることがあります。

まだまだ、健康食品に関する臨床研究が遅れているために、現在わかっている医薬品との相互作用はほんの一部でしかありません。

そのため医薬品を服用し、健康食品（サプリメント）を利用している人は、必ず、医師又は薬剤師に相談して下さい。

出来れば、サプリメントの成分名が分かっていると私たち薬剤師にとっては大変助かります。ぜひよろしくお願いいたします。

