

3 健康食品を利用している方は

健康食品を利用している方は、健康食品と健康影響について確認しておきましょう。

治療を受けている人が健康食品を利用すると、病気が悪化したり、治療薬が効かなくなることがあるよ。

ホント!

健康食品の成分が病気を悪化させたり、薬の効き目を強めたり弱めたりする場合があります。治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師などに相談してください。★ また、健康食品の利用に伴い、自己判断で治療を中止しては絶対にいけません。

★健康食品を安全に利用するためのポイント 12

薬の処方などを受けている方、食事をコントロールしている方など、以下に示すような方には特に注意が必要です。

薬の処方などを受けている方



薬の効果に影響

薬によっては、健康食品と一緒に利用することにより、薬本来の効果が強まったり、弱まったりするなど、治療の妨げになることがあります。

食事をコントロールしている方



特定の成分の過剰摂取

カロリーや糖質、ミネラルなどを制限されている場合には、健康食品からの摂取にも注意が必要です。

もし、健康食品の利用により、何らかの異常があった場合には、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。

健康食品と医薬品の代表的な相互作用

- ビタミンKを多く含む健康食品とワルファリンの併用により、ワルファリンの効果(血液が凝固するのを阻止する効果)が減弱
- カルシウム、マグネシウムを多く含む健康食品と一部の抗生物質の併用により、抗生物質の吸収が阻害

病気で身体の機能が落ちている方



体への負担

健康な時と異なり、思わぬダメージを受けるかもしれません。

その他、体質や体調によっては…



アレルギー反応

アレルギー反応による悪影響が起きることもあります。