

# あなたは 大丈夫？



## 健康食品利用中の体の不調

健康食品を利用して皮膚のかゆみや下痢などの体の不調を感じたことはありませんか？健康食品への関心の高まりとともに、日ごろの食生活の補助として健康食品を利用する人が増えています。一方で、過大な期待による特定成分の過剰摂取などの不適切な利用から健康被害\*につながることもあるため、注意が必要です。

\*健康被害の発生には、体質や摂取時の健康状態など多くの要因が影響することがあり、健康食品との因果関係を証明することは困難です。

### その1 とりすぎに注意！～過剰摂取の事例～

素材または製品	症 状	原 因
ビタミンA	【短期間の過剰摂取】 吐き気・頭痛・めまい・目のかすみ・運動失調 【長期間の過剰摂取】 中枢神経系への影響・肝臓の異常・骨や皮膚の変化	ビタミンAは脂溶性のため、とりすぎると体内に蓄積されます(成人の耐容上限量:1日2700 $\mu$ gRE)。また、妊娠前3ヶ月から妊娠3ヶ月までの間に過剰摂取すると、新生児の先天異常の割合が上昇したとの報告もあります。
アマメシバ加工品 (2003年販売禁止)	閉塞性細気管支炎 被害報告 1994~2000年(台湾) 2003年(日本)	海外では食材として食べられていましたが、粉末や錠剤等の形態が、大量かつ長期の過剰摂取につながり、被害に関連したと考えられています。

★解説★ 特定の成分をとりすぎると健康に影響がでる可能性もあります。製品に表示されている摂取目安量の範囲で利用しましょう。

### その2 アレルギー症状に注意！～アレルギーとの関連が疑われる事例～

ある女性は、グルコサミン、コンドロイチンなど複数の原材料を含む健康食品を店舗で購入しました。利用方法どおりに摂取したところ、皮膚にかゆみと発赤が現れたため、医療機関を受診しました。

★解説★ グルコサミンなどにはアレルギー原因物質である「えび・かに」が原料の製品があります。アレルギーをお持ちの方は、製品の表示でアレルギー原因物質の有無を確認しましょう。

### その3 薬を服用している人は注意！～薬の効果に影響を及ぼす事例～

健康食品	医薬品	影 響
ビタミンKを多く含む健康食品 (青汁、クロレラなど)	ワルファリン (血液が固まるのを防ぐ薬)	薬の効果が弱まる
カルシウム、マグネシウムを 多く含む健康食品	一部の抗生物質	薬の効果が弱まる

★解説★ 薬によっては、健康食品と一緒に利用すると、薬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。薬を服用している方は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

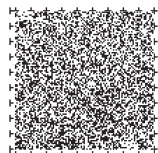


### 安全に利用するために

- ◆体調不良を感じたら、すぐに利用を中止して医療機関を受診して下さい。
- ◆基礎疾患がある人、医療機関で治療を受けている人は、必ず医師や薬剤師に健康食品の利用を伝えましょう。
- ◆特に、複数の健康食品を利用している人、治療を受けている人は、日ごろから健康食品の利用状況について記録をとるようにしましょう。医療機関を受診する際は、健康食品記録票(裏面参照)を持参してください。



東京都



# 健康食品を安全に利用するための ポイント12か条

## 健康食品を正しく理解しましょう

1. 健康食品は、素材の種類や食べ方(加工状態)が一般の食品と異なることがあります。  
そのため、安全性については一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。
2. 健康食品は、あくまで食生活における補助的なものと考えましょう。
3. 健康食品は、病気や体の不調を治すものではないことを意識しましょう。

## 健康食品の利用前にご確認ください

4. 健康食品を利用する前に、普段の食生活で本当に不足している栄養成分があるか、考えてみてください。
5. 健康に役立つ食品の機能を紹介する‘健康情報’は、そのまま受け入れるのではなく、科学的な視点に基づく判断を行ったうえで参考にしてください。
6. 製品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。
7. 個人輸入やインターネットオークションを利用する際には、製品に関する情報の確認をしてください。
8. 保健機能食品制度について理解を深めることは、健康食品を利用するうえで重要なことです。
9. 特定の成分を過剰に摂取しないように気をつけてください。
10. 健康食品の利用期間や量などについて記録をとってください。

## 医療機関への相談

11. 体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診してください。
12. 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。



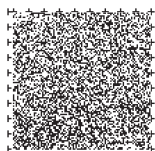
### ※健康食品に関する情報は、

ホームページ **健康食品ナビ** でも提供しています。  
ぜひご覧ください。



健康食品ナビ

検索



### 東京都

平成25年2月発行 登録番号24(29)  
東京都健康安全研究センター  
企画調整部健康危機管理情報課

キリトリ

### 健康食品記録票

製品名	製造業者名	主な成分	利用開始時期	利用量

キリトリ

★切り取って、おくすり手帳に貼ることができます★