

お薬のしおり

サプリメントとくすり No.60 (H18.9)

東京医科大学病院 薬剤部

あなたはサプリメントを飲んでいますか？

最近、いろいろな種類のサプリメントが販売されていますので、何らかのサプリメントを飲んでいる人が多いのではないのでしょうか。

サプリメント (supplement) は本来「補うこと」を意味する英語です。栄養補助食品、健康補助食品とも呼ばれており、日常の食事では足りない栄養素を補って健康を維持するためのものです。

サプリメントというと錠剤やカプセル剤など薬に似た形のものが多いと思われています。ではサプリメントは薬なのでしょうか？—答えは「No! (ノー)」です。

薬すなわち医薬品は薬事法によって定められているところの「日本薬局方に収められているもの」「疾病の診断、治療または予防に使用されることが目的とされているものであって器具器械でないもの」であり、その使用や製造販売には厳しい規制があります。サプリメントは栄養素を補い健康を保つためのものですが、疾病の診断や治療、予防に使用するものではないので医薬品には分類されず、錠剤やカプセル剤の形をしていても食品として扱われます。

食品とは食品衛生法で「薬事法に規定する医薬品及び医薬部外品を含まない全ての飲食物」と定められています。病気の治療や予防に使用されるもの以外の飲食物はサプリメントを含めて全て食品として分類されます。そのためサプリメントは医薬品のように効果・効能を表示することはできません。また医薬品に比べて、製造や販売に関する規制は緩く設定されています。

患者さんの中には、サプリメントは食事だからいっぱい飲んだ方がいいだろうとか、食事をしないでサプリメントだけ飲んでい



れば栄養は足りているし問題ないだろうなど考える人がいるかもしれません。

しかし、サプリメントは薬ではなく食品だといっても摂取しすぎるとかえって体に悪いこともあります。栄養素にはそれぞれ1日に必要な摂取量の適正範囲があります。やみくもにサプリメントを飲んでいけば良いということではありません。

そしてもう一つ、栄養をとるための基本的手段はあくまでも食事だということを忘れないでください。もちろんサプリメントを飲むことにより必要な栄養素をとることは出来ます。しかし食生活を楽しむことが健康な生活にもつながっているのです。きちんとバランスのとれた食事をするのを心がけ、その上で足りない栄養素をサプリメントで補うということをおすすめします。

最後にサプリメントと薬の飲み合わせについてですが、注意が必要な場合があります。サプリメントは薬ではありませんが、薬によってはサプリメントと一緒に服用すると、サプリメントの影響を受けて効果が強くなったり弱くなったりしてしまうものもあります。例えば、カルシウムやハーブの一種であるセントジョーンズワートの成分は、薬の効果に影響を与えることが知られています。

もし、サプリメントを常用している人で何らかの薬を服用しなければいけなくなった時は、医師や薬剤師に相談するといいでしょう。

そして、一番大切なのはサプリメントに頼りきるというのではなく、サプリメントを上手に活用して健康な生活を維持していくというのが基本原則になります。

