

栄養士コラム ～健康食品について 使用編～

【使用する場合の注意点】

○薬のような使い方をしない

<病気にかかっている人・薬を飲んでいる人>

自己判断で使わず、使うときは必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

<病気にかかっていない人>

デメリットを考え、生活習慣を見直したり、様々な情報を確認しましょう。

○薬と併用しない

薬 + 健康食品 = 健康に良い・病気が早く治る... と、考える人もいるかもしれませんが、薬の効果が弱まったり、副作用が強まったりする事例が多数報告されています。

○アレルギーに注意

薬の場合、アレルギーを起こしたことがあるか聞かれ、体質に合った薬を処方してもらえます。

しかし、健康食品は自己判断で購入するので、アレルギー反応が出るかどうか自分で判断しなければなりません。

○いくつもの製品を同時に摂取しない

健康被害の可能性を高め、被害の原因究明も困難になってしまいます。

○たくさん摂ればよいというものではない

健康食品も過剰摂取すれば、有害作用が生じてしまいます。

【Q & A】

Q. 使っていても良い実感がなくときは？

A. 思い切って健康食品をやめてみる！「得られる恩恵」と「生じるかもしれないリスク」の両方をよく考えてみましょう。

Q. 健康食品の上手な使い方は？

A. 食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すように、健康への「はじめの一步」につなげる使い方が効果的です。

Q. 体調に異常が生じたら？

A. すぐに使用を中止して医療機関を受診、保健所へ報告を！使用をやめるだけで、ほとんどの健康被害は改善されているようです。

次回は
広報おみたま4月号
食物アレルギーについて
です！

