

今回のおはなし



「健康食品」



「コロナと喫煙」



健康食品 服薬中は注意を！

医薬品と健康食品を併用すると思わぬ体調不良、健康被害が生じるケースがあります。肝機能障害など、深刻な被害もあり、健康を守りたい気持ちで利用したのに本末転倒になりかねません。健康食品の必要性や安全性について、是非かかりつけ医やかかりつけ薬剤師にご相談下さい。

国立健康・栄養研究所は、2018年に、それまでに健康食品との併用でリスクが高いことが知られていた医薬品について論文データベースを検索し、健康食品との併用で健康被害があったとの64本の論文を抽出し、分析した結果を発表しました。体調不良、健康被害が明らかになったのは、71例。約6割に当たる42例で、論文執筆者が医薬品と健康食品の相互作用が原因だと判断しました。

医薬品は、成分や含有量、製造工程に至るまで厳格に定められていますが、健康食品は、原料名が同じでも製品ごとにどの成分がどのくらい入っているかわかりません。

健康食品の分類は？

機能や保健の効果、薬の効能効果は表示できません。

薬機法⇒、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(略称:医薬品医療機器等法、薬機法)」

食品			医薬品
保健機能食品			
一般食品 	栄養機能食品 <規格基準型> 規格基準が定められている栄養成分 ミネラル5種類 ビタミン12種類 栄養成分含有表示 保健用との表示 注意喚起表示 マークはなし	特定保健用食品 <個別許可型> 体脂肪が気になる方へ ヘルシア 緑茶 栄養成分含有表示 保健用との表示 (栄養機能表示) 注意喚起表示	医薬品 <医薬部外品を含む> 薬機法に 基づく認可

定められた栄養成分の機能のみ表示することができます。

許可された保健の効果を表示することができます。

購入する前に、できればかかりつけ薬剤師にご相談下さい。また、購入した時は、必ずお薬手帳に「商品名」「服用量」「服用回数」等記入し、かかりつけ薬剤師に見せるようにして下さい。

また、製品の箱を取っておくと、健康被害が発生した際、記録とともに持参すれば原因が早くわかる可能性があります。

★健康食品は、医薬品ではありません！ご注意ください★

新型コロナウイルス感染症と喫煙について

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクと喫煙との関連性について、WHOのステートメントによれば、WHOが2020年4月29日に招集した専門家によるレビューにおいて、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスへの感染で重症となる可能性が高いことが明らかになったことなどが報告されています。

また、中国の入院患者において、喫煙者あるいは過去に喫煙していた人は、非喫煙者に比べ、新型コロナウイルスに感染した場合の重症化リスクが約1.7倍、集中治療室(ICU)への入室や人工呼吸器による管理、死亡のいずれかの状態に陥るリスクが約2.9倍であったという報告があります(ただし、このデータは、年齢や持病の有無など重症化に関わる他の要素は考慮していません)。

喫煙は、肺炎やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を引き起こす原因となります。これを機会に禁煙をスタートさせてみてはいかがでしょうか。

喫煙習慣の本質はニコチン依存症という『病気』です。タバコを吸うことによってイライラがなくなると感じるのは、喫煙によってニコチンが供給され、ニコチンによる禁断症状が解消されるためです。禁煙治療を活用して、ニコチン依存症による禁断症状を抑えつつ上手に禁煙に取り組みましょう。

★禁煙のご相談は、遠慮なく、薬剤師にご相談して見て下さい★

千葉県 HP より



日頃からの体温測定や、健康管理は新型コロナだけでなく、熱中症の予防にも有効です。外出する際には、涼しい服装をする、暑い時間帯を避ける、といった対策を取りましょう。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>