

健康食品

重篤な障害発症も

(2017年9月12日掲載原稿)

健康食品は、「摂取すれば健康になる」というイメージが強いですが、逆に健康被害に遭う恐れもあります。

県立消費生活センターには、発疹やかゆみ、嘔吐などの症状が出たという相談が寄せられています。全国では、肝機能障害を発症したという重篤な事例も報告されています。こうした症状は体質によるもので、年齢・性別を問わず、誰でも発症する可能性があります。

健康食品は、①機能性を表示することができる保健機能食品（特定保健用食品「トクホ」など）と、②機能性を表示できない一般の食品（栄養補助食品、サプリメントなど）の2種類に大別されます。どちらもあくまで食品で、「治る」「効く」などの医薬品的効果・効能は表示できません。

医薬品は、病気の人を対象に効果や安全性が検証されており、医師・薬剤師によって安全かつ効果的に利用できる環境が整っていますが、健康食品はそうではありません。

多様な品質の健康食品が、消費者の自己判断で利用されています。効果が実感できない人が、自己判断で過剰摂取することも、健康食品に特有の現象といえます。

体調に異常を感じたら、すぐに使用を中止し、医療機関を受診してください。

また健康食品を利用する前に、自分自身で製品の原材料や含有量、問い合わせ先などを確認しましょう。医薬品との併用は避け、薬を飲んでいる人は、必ずかかりつけ医に相談してください。

健康食品の情報について検索するときは、情報源が信頼できる公的機関や、公平中立的な団体から提供を受けると良いでしょう。

健康食品を正しく理解し、その利用が食生活や生活習慣の改善につながるよう努力することが大切です。