

Q

サプリメントは食品なので薬と違って副作用がないといわれていますが、本当ですか？ ふだんから多めにとっているのですが、とりすぎの心配もないのでしょうか？

A

サプリメントは、薬ではなく食品に分類されるので副作用がないと思われがちですが、コエンザイムQ10やα-リポ酸などはもともと医薬品の成分です。医薬品でも、サプリメントでも、好ましくない作用（有害作用）があらわれることがあります。実際に、サプリメント利用者から「下痢をした」「湿疹が出た」「肝機能が低下した」など、さまざまな体の不調が報告されています。サプリメントをとり始めて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、必要ならば保健所にも相談してください。「効果が出ている証拠だから」などと我慢して飲み続けるようなことは、決してしないでください。

また、パッケージなどに記載されている原材料名や添加物、注意表記を必ず確認しましょう。サプリメントは食品の形をしていないものがほとんどなので、食物アレルギーの心配がある人や過敏症の人は、とくに注意が必要です。

サプリメントを利用する場合に、体や美容

により成分はたくさんとればとるほど効果があると考え、積極的にとる人がいますが、ビタミンなどの栄養成分のサプリメントでも、大量に体内にとり込むと、体の恒常性維持機能に支障をきたすなど、健康に悪影響が出る可能性があります。錠剤やカプセルの形をしたサプリメントは特定の成分を手軽に摂取できる利点がありますが、一方で、知らぬ間に過剰摂取につながる危険性もあります。商品に表示されている摂取目安量の範囲を守り、複数のサプリメントを利用する場合には、重複して摂取しないように、それぞれの製品の含有成分を確認しましょう。

適切にサプリメントを利用するためには、サプリメントの危険性を認識するとともに、体に不調を感じたときには、何を、いつから、どのくらい利用しているかなどを相談の際に伝えることがとても重要になります。そのために、日頃から「製品名」「主な成分」「利用開始時期」「利用量」などの利用状況について記録しておきましょう。

サプリメント

サプリメント だから 副作用はない？

静岡県薬剤師会医薬品
情報管理センター主幹
大石 順子



illustrated by Hiromi Miyano