

もっと広がる クスリの世界

薬と健康食品

私たちが健康を保つために利用する「薬」「特定保健用食品(トクホ)」「栄養機能食品」「機能性表示食品」には、それぞれ異なる役割と特徴があります。これらの違いを理解することは、健康維持のために非常に重要です。

まず薬は、病気の治療や症状の緩和を目的としたものです。科学的に厳格な試験を経て安全性と効果が確認さ

違い理解して有効利用

れ、医師の処方箋が必要なものと自身で購入できるもの(市販薬)に分かれています。正しく使用することで、病気を治療し、健康を回復させる効果が期待できます。

次に特定保健用食品(トクホ)は、体の生理学的機能に影響を与える保健機能成分を含む食品です。国(消費者庁長官)の許可を受けたもので、特定の保健用途に適する旨を表示できます。「消費者庁許可」と記載されたマークが特徴で、国がその効果を認めた証です。

栄養機能食品は、特定の栄養成分(ビタミンやミネラルなど)の補給を目的とした食品で、すでに科学的根拠が確

認された成分を一定の基準量を含んでいれば、国の許可や届け出なしに栄養機能を表示できます。これは、日常の食事で不足しがちな栄養素を補うための補助的な役割を果たします。

一方、機能性表示食品は、保健機能を表示できますが、トクホとは異なり、国の許可は不要です。販売者が科学的根拠に基づいて、安全性と機能性に関する情報を国に届け出ること、機能を表示することが可能です。このため、届け出を行う販売者自身が責任を持って表示内容を管理する必要があります。

これらの大きな違いは、科学的な根拠と国の許可があるかどうかにあります。トクホは国の厳しい基準をクリア

した食品で、消費者にとって安心感があります。しかし、栄養機能食品や機能性表示食品も、健康維持の補助として有効に利用できます。

食品やサプリメントは医薬品ではないため、病気を治すことはできません。体調が悪くなったり、症状が続いたりする場合は、まず医師に診てもらい、適切な薬を処方してもらいましょう。自己判断でサプリメントやトクホに頼るのではなく、薬剤師などの専門家に助言を受けることが健康を保つために重要です。

(加藤 寛史・県病院薬剤師会常任理事)

<毎月第4火曜日に掲載>