

健康食品手帳を活用した

事例紹介

健康食品を安全に利用するためのポイント

12

正しく理解

- 1 健康食品は、素材の種類や食べ方（加工状態が一般の食品と異なることがあります）。そのため、**安全性については一般の食品よりも慎重に考えるように**しましょう。
- 2 健康食品は、あくまで食生活における**補助的なもの**と考えましょう。
- 3 健康食品は**病気や体の不調を治すものではない**ことを意識しましょう。

利用前に確認

- 4 健康食品を利用する前に、普段の食生活で**本当に不足している栄養成分があるか**、考えてください。
- 5 健康に役立つ食品の機能を紹介する**‘健康情報’は、そのまま受け入れるのではなく**、科学的な視点に基づく判断を行った上で参考にしてください。
- 6 健康食品を選ぶ際には、**表示や広告をよく確認**してください。
- 7 **個人輸入やインターネットオークション**を利用する際には、商品に関する情報の確認をしてください。
- 8 保健機能食品**制度について理解を深める**ことは、健康食品を利用する上で重要なことです。
- 9 特定の成分を**過剰に摂取**しないように、気を付けてください。
- 10 **健康食品の利用期間や量などについて記録**してください。

医療機関への相談

- 11 **体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて医療機関を受診**してください。
- 12 **治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師などに相談**してください。

次のスライドから紹介する事例は、特にどの項目と関連があるかな？



ダイエットサプリメント（消化器症状）

<健康食品手帳> 記入日： 2019年7月1日	
製品名	〇〇ダイエット
製造者名・ 販売者名	××会社
摂取量	1日 2粒・ mL
利用開始日	2019年 7月1日
摂取していて 気になる症状	☐ 皮膚（かゆい・赤くブツブツ等）
	☒ 消化器（下痢、吐気、腹痛等）
	☐ 検査値異常（腎機能、肝機能等）
	☐ その他（ ）
症状が出た日	2019年 7月3日 ※症状が出た場合は、利用を中止し、 医療機関を受診しましょう。
体調の変化・ 気づいたこと	・7/3 軽く下痢。 ・7/4 下痢。お腹も痛くなった。 → 病院へ行く。サプリ中止。 ・7/5 症状軽快

状 況	・ダイエットサポートのために、通販で購入し、利用開始。 ・7月2日（服用翌日）、お腹が張るような感じ。 ・7月3日（服用2日後）、下痢になる。 ・7月4日（服用3日後）、下痢悪化し、腹痛出現。 原因不明のため、医療機関を受診。
医療機関を受診 （結果）	・患者は、医師との問診でダイエットサプリメントを利用開始したことを伝えた。 ・医師は、サプリメントの利用時期や、症状からサプリメントとの関連性が疑われることから使用の中止を勧めた。 ・後日回復。 ・患者は、サプリメントが体調不良の原因だと思わず、受診するまで摂取を続けていた。
特に気を付ける ポイント	・健康食品は食生活における補助的なものです。 ・利用前に、広告表現が正しい情報かどうかについてもしっかり確認しましょう。 ・体調不良を感じたら、すぐに利用を中止しましょう。

美容サプリメント（皮膚症状）

<健康食品手帳> 記入日： 2020年1月10日	
製品名	●●コラーゲン（2種類）
製造者名・販売者名	××会社
摂取量	1日 2粒・ mL
利用開始日	2020年 1月11日
摂取していて 気になる症状	☒ 皮膚（かゆい・赤くブツブツ等）
	☐ 消化器（下痢、吐気、腹痛等）
	☐ 検査値異常（腎機能、肝機能等）
	☐ その他（ ）
症状が出た日	2020年 1月 13日ごろ ※症状が出た場合は、利用を中止し、 医療機関を受診しましょう。
体調の変化・ 気づいたこと	・1/13 顔に赤いかゆみ出現。原因不明。受診、軽快。 ・1/20 かゆみ再度出現。範囲が広がる。 (上半身全体)

状 況	・美容に良いと思い、利用開始。 ・1月12日（服用翌日）、顔に赤いポツポツ出現。かゆみあり。原因不明のため、受診。アレルギー薬を1週間服用。サプリメントは継続。 ・1月20日 再度、かゆみ出現。範囲が広がり、皮疹が増悪。原因不明のため、別の医療機関を受診。
医療機関を受診 (結果)	・患者は、最初の医療機関（1月12日）で、医師に健康食品の利用を伝えなかった。 ・患者は、別の医療機関（1月20日）の問診で、複数の美容サプリメントを利用していることを伝えた。 ・医師は、サプリメントの利用時期や、症状からサプリメントとの関連性を疑い使用の中止を勧めた。後日、回復。 ・患者は、サプリメントが体調不良の原因だと思わず、受診するまで摂取を続けていた。
特に気を付ける ポイント	・体調不良を感じたら、利用をやめて医療機関を受診しましょう。 ・受診の際は、健康食品の利用について医師や薬剤師に伝えましょう。

筋力サポート（肝機能障害）

<健康食品手帳> 記入日： 2020年1月10日	
製品名	MO Supplements
製造者名・販売者名	●▲CO.,Ltd
摂取量	1日 2粒・ mL
利用開始日	2020年 1月11日
摂取していて 気になる症状	☐ 皮膚（かゆい・赤くブツブツ等）
	☐ 消化器（下痢、吐気、腹痛等）
	☐ 検査値異常（腎機能、肝機能等）
	☒ その他（疲れやすい）
症状が出た日	2020年 1月 25日ごろ ※症状が出た場合は、利用を中止し、 医療機関を受診しましょう。
体調の変化・ 気づいたこと	・1/25 疲れやすい、だるい。

状 況	・普段、運動する習慣はないが、サプリメントで筋肉をつけようと思いつき、個人輸入代行により外国製サプリメントを購入し、利用開始。 ・1月25日（服用14日後）、疲れやすいことを自覚する。 サプリメントの効果で筋肉が作られる過程での良い変化だと思い、サプリメントは継続する。 ・1月27日（服用16日後）、気分が悪くなり意識もうろうとなる。 ・精密検査を実施した結果、肝臓の検査数値が異常があることが判明。 ・緊急入院となる。
医療機関を受診 （結果）	・患者は、過去に肝臓の病気をしたことはなく、精密検査を受けたが異常数値が出た原因が不明であった。 ・入院中、患者は医師から「何か（医師が把握していない）薬やサプリを服用しているか？」と質問され、サプリメントの利用を説明した。 ・医師は、体調不良との因果関係が不明であるが服用を中止するよう伝えた。入院治療により症状軽快、回復。
特に気を付ける ポイント	・個人輸入で購入する製品には、医薬品成分や特定の成分が過剰に含有されていることがあります。安全な商品かどうか、購入者自身がしっかり確認しましょう。 ・体調不良を「効果」だと思い込み、健康被害の発見が遅れることがあります。体調不良を感じたらすぐに、利用をやめましょう。

花粉含有食品（アレルギー反応）

<健康食品手帳> 記入日： 2019年2月10日	
製品名	花粉入り〇〇菓子
製造者名・ 販売者名	××会社
摂取量	1日 2粒・ mL
利用開始日	2019年 2月10日
摂取していて 気になる症状	☐ 皮膚（かゆい・赤くブツブツ等）
	☐ 消化器（下痢、吐気、腹痛等）
	☐ 検査値異常（腎機能、肝機能等）
	■その他（ ） アナフィラキシーショックの可能性
症状が出た日	2019年 2月 10日 ※症状が出た場合は、利用を中止し、 医療機関を受診しましょう。
体調の変化・ 気づいたこと	【覚書メモ】1月10日、受診。花粉を含む食品を 摂取直後からヒューヒュー息苦しくなり、吐き出 し、しばらくしたら治まった。心配で受診したとこ ろ、アレルギー反応だろうと診断された。

状 況	・長い間、つらい花粉症に悩んでおり、治療のために抗アレルギー薬を服用している。 ・花粉含有食品を摂取することで、花粉症が軽減されるだろうと期待し、購入。 ・摂取5分後から、ヒューヒューと息苦しくなり、吐き出す。 ・吐き出して1時間後に、症状軽快。 ・心配になり、すぐに、かかりつけ医を受診。
医療機関を受診 （結果）	・患者は、健康食品の摂取により体調不良が起きたことを医師に相談。 ・医師は、アレルギー反応によるアナフィラキシーショックの可能性を疑い、摂取しないよう伝えた。 ・医師は、患者へ健康食品を安全に利用するためのポイントを伝えた。
特に気を付ける ポイント	・病気のときは医療関係者の管理下で行われる治療を優先しましょう。 ・自己判断で健康食品を病気の治療や治癒を目的として利用すべきではありません。 ・治療薬とサプリメントを併用する場合は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。 ・体質に関する大切な情報など、忘れないように記録をしましょう。