



消費生活サポーター通信



No.10

こんな相談がありました ＜薬より健康食品？＞

認知症の診断を受けている 80 代の義母が、病院から処方された薬を飲まず、配置業者から勧められた健康ドリンクを定期的に飲んでいることがわかった。理由を聞くと、業者に「病院から処方された薬は強い薬だから飲まない方がよい。こちらの健康ドリンクの方が体に良い」と言われたから、とのことだった。

病院からは処方した薬を毎日飲むよう言われているので、業者が勧める健康ドリンクの契約を解約させたい。
(相談者：50代 女性)

◆本事例におけるセンターの対応

センターから業者に確認したところ、「契約者が『薬を飲むと具合が悪くなるので飲みたくない』と言うので、病院の医師に相談するよう助言をただけである。しかし苦情があるなら配置済みの商品は回収し、今後は契約者宅には行かない」との回答を得ました。

◆アドバイス

市場には様々な健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例もあり注意が必要です。特に、病院に定期的に通院している方が健康食品を摂取する際は、事前にかかりつけ医に相談し、その指示に従うようにしましょう。



・「天然・自然」なら安全・安心？

宣伝文句に「天然・自然」の言葉が入っていると、イメージで「安全」を連想してしまいますが、天然・自然由来成分を原料とする製品でもアレルギーの原因となります。また、天然由来品が合成品に比べて品質・安全性が優れているという証拠もありません。

薬の場合は医師や薬剤師から「今までアレルギーを起こしたことがあるか」を聞かれ、体質に合った薬を処方してもらえます。しかし健康食品はアレルギー反応が出るかどうかを自分で判断しなければなりません。「天然・自然」とうたわれていることが、その製品の安全性や有効性を証明するものではありません。

・健康食品で病気が治る？



錠剤・カプセル状の健康食品は、その形を見て薬のように思うかもしれませんが、健康食品と薬とは全く別のものです。健康食品を薬の代わりとして使用していると、病気の治癒が遅れたり、症状が悪化することがあります。なお、「これを食べると病気が治ります」とうたっている商品は法律（医薬品医療機器等法）に違反しています。

・『専門家や有名人が推薦』『体験談がたくさん寄せられている』などのキャッチコピー

専門家の推薦が必ずしも有効性の証明にはなりません。その専門家一人だけが主張している可能性もあるからです。また体験談は科学実験とは違います。科学実験は「どんな人が（体質・既往歴など）」「何の成分を」「どれくらいの量」「どれくらいの期間」食べて「何が」「どのように」変化したかを見ますが、体験談ではそのようなことが何も分かりません。

マスメディアからの情報は冷静に受け止めましょう。情報の一部（良い面だけ）を切り取り誇張して伝えられていることもあります。

(厚生労働省発行「健康食品の正しい利用法」参考)



◆ご相談は…

消費者ホットライン 局番なし ☎188 (お近くの消費生活センターにつながります)

青森県消費生活センター ☎017-722-3343 (土日祝も相談受付中!)



青森県消費生活センター
マスコットキャラクター
テルミちゃん
☎(Tel. Me)