



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.130

Vol.130

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

TOPICS
開催します!

第38回

上田薬剤師会主催

薬草ハーブに 親しむ会

例年ご好評をいただいている
「薬草ハーブに親しむ会」。
今年も、さわやかな高原で
皆さまにお会いできるのを楽しみにしています!

7月28日(日) 9:30~13:30 雨天中止

- 会場 長野県菅平薬草栽培試験地
- 内容
- 薬草オリエンテーリング
 - ラベンダースティック教室

参加費
無料

会場となる菅平高原の薬草園は、
130年も前から上田藩が薬草栽培地としていた場所。
約40種類のハーブと100種類の薬草が自生しています。
標高1400mのさわやかな高原で、
薬草やハーブに親しみましょう!

※駐車スペースが限られているため、自家用車はなるべく乗り合わせてお越しください
※詳しくはお近くの会員薬局、または事務局までお問い合わせください
※当日、天候などにより中止となる場合、下記電話にてアナウンスいたします

上田薬剤師会 事務局 TEL: 0268-22-6130

はい、
お答えします!

Q. 食事の時間が不規則でも「食後」の服用を
守った方がいいですか?
(上田市下之条・50代男性)

A. お薬には、食事の影響を受けるものと、そうでないものがあります。食事の影響を受ける薬であれば、しっかり指定された食後(または食前)に服用する必要がありますが、そうでない薬なら、必ずしも食後に服用する必要はないかもしれません。自分のお薬についてはかかりつけ薬剤師・薬局にご相談のうえ、正しく服用しましょう。

このコーナーでは毎月、
読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。
お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先

ハガキ 〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係

メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp

FAX 0268-22-6201

あらためて考える

健康食品と医薬品

その1

健康食品の摂取によって引き起こされた健康被害の
ニュースが世間を騒がせました。「健康に良い」という
イメージで、誰でも気軽に入手できる健康食品。私たち
はどう向き合えばいいのでしょうか。薬剤師の小宮山
拓実さんに聞きました。



健康食品と医薬品の違い

健康食品には錠剤やカプセルの形をしたものがあり、
医薬品と混同されがちですが、全く異なるものです。
健康食品は「薬」ではなく、「食品」です。
健康食品と医薬品の違いを見てみましょう。



健康食品の分類

一般食品		医薬品
一般食品	いわゆる健康食品	医薬部外品を含む
	<p>保健機能食品</p> <p>国の制度に基づき機能性等を表示できる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 特定保健用食品(トクホ) ● 栄養機能食品 ● 機能性表示食品 	

有効性と安全性の違い

日本で「新薬」を1つ開発するには、膨大な時間と多額の費用がかかるといわれています。基礎研究から非臨床試験を経て、実際にヒトに効果があるかどうか臨床試験によって安全性・有効性を確認。厚生労働省に認可を申請して、製造・販売できるまで、約9~18年かかると言われます。

一方、いわゆる「健康食品」は試験管内や動物実験が主体で、臨床実験を実施されているものはほとんどありません。トクホ(特定保健用食品)は安全性や有効性が評価されているものですが、限られた範囲で評価されているのみで、**病気を治療する効果はありません。**

出典:内閣府 食品安全委員会資料

有効性の表現の違い

「健康食品」は、医薬品のような**効能・効果をうたうことが法律で禁止**されています。

健康食品のイメージ戦略のひとつ「**自然」「ナチュラル」「天然成分**」などのうたい文句は「安全」を連想させるかもしれませんが、**天然だから安全と考えるべきではありません。**天然の植物由来でも毒の成分はありますし、実際に健康被害も報告されています。

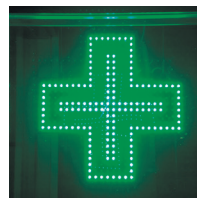


診療中の方は、
特にご注意!

現在、医療機関で処方された薬を服用している方は、健康食品の摂取は特に注意が必要です。健康食品を摂ることにより、病状を悪化させたり、治療薬の作用を強めたり、反対に弱めたりと影響を与えることがあります。健康食品についての臨床研究は十分ではありません。安易に健康食品を利用せず、必ず、医師またはかかりつけ薬剤師・薬局に相談してください!

次号につづく!

詳しくは、かかりつけ
薬剤師・薬局に
ご相談ください!



上田薬剤師会の
マーク(左)と、上
田薬剤師会認定基
準薬局の目印、グ
リーンクロス看板
(右)

