

サプリメント 食品だから安全？ たくさん摂取すれば体に負担！リスクを考えましょう

薬剤師 田中 尋好

最近になって「サプリメント」をめぐる健康被害が注目されています。サプリメントは健康「食品」の1つ。食品だから安全と言えるのでしょうか？

それは違います！100%安全な食品はないと言えます。摂取量とアレルギーの問題が必ずついて回ります。体にいいと言われている食品でも、たくさん食べると体に負担がかかります。フルーツは体にいいと言ってもたくさん食べれば糖の取り過ぎになるのと一緒にですね。

食品には以下の3つの機能性があるとされています。

- 1次機能 栄養素としての機能
- 2次機能 味覚や風味といった食品を楽しむための機能
- 3次機能 体の調子を整える機能

健康食品で注目されている3次機能も、特定保健用食品（トクホ）や機能性表示食品では試験を通して有効性が証明されていますが、病気を治療する「薬」とは違います。あくまで健康維持増進のための「食品」です。錠剤やカプセル形状のサプリメントには、食品で換算すると1粒の中にもものすごい量の成分が含まれています。製品裏の成分表を見るとわかるかと思います。大量摂取のリスクもぜひ念頭に置いていただきたいです。

では、サプリメントを飲みたい時は誰に相談するのが良いでしょうか？持病で薬を飲んでいる方であれば、薬局へ行く機会がありますよね。ぜひ、私たち薬剤師に相談してください。どんなことでも大丈夫です。また、サプリメントをすでに飲んでいる方は、「いつから、何を、どのくらい飲んでいるか」をメモしておくといいかもしれませんね。





受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 9/5, 9/19 〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 9/5, 9/19 〕	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30 ~ 〔 9/9 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査〕 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	9/24	休診	休診	診療応援医師 〔 9/6, 9/20 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 阿部 杉村 佐藤〔 11時~ 〕 木戸〔 9時~11時 〕	奥山 阿部 杉村	木戸 千葉 〔 11時~12時30分 〕 加茂	関 佐藤 東條	奥山 木戸 関〔 9時~10時 〕 加茂 佐藤〔 10時~ 〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔 15時~16時 〕	関 〔 14時~16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	阿部 〔 9/13, 9/27 11時~12時 〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 9/26 〕	診療応援医師 〔 9/6, 9/20 〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	休診	休診	診療応援医師14:00~16:00 〔 9/13, 9/27 〕
泌尿器科 受付 8:15~10:30	休診	休診	診療応援医師 〔受付 8:15~10:30〕	休診	診療応援医師 〔 受付 8:15~10:30 〕
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時~〕 秋田大学〔 13時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	関 〔 10時~ 〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合でR6.4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日はR6.4月から休診となっています。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労面立支援部