



今月のテーマ

サプリと薬の違いについて

近年ドラッグストアなどで手軽に買えるようになったサプリメント。見た目は薬に似ていますが、実は全く違うものだとご存知でしたか？どちらも正しく有効に使うためにも正しい定義を知っておきましょう。

医療用医薬品



目的：病気や怪我の治療、症状の緩和。

誰が：病気や怪我の人。

入手：選択・利用が医師の処方箋による。

一般用医薬品(OTC薬)



目的：病気や怪我の治療、症状の緩和。

誰が：病気や怪我の人。

入手：選択・利用が消費者の自由。

※薬剤師や登録販売者からしか購入できない薬を含む

サプリメント

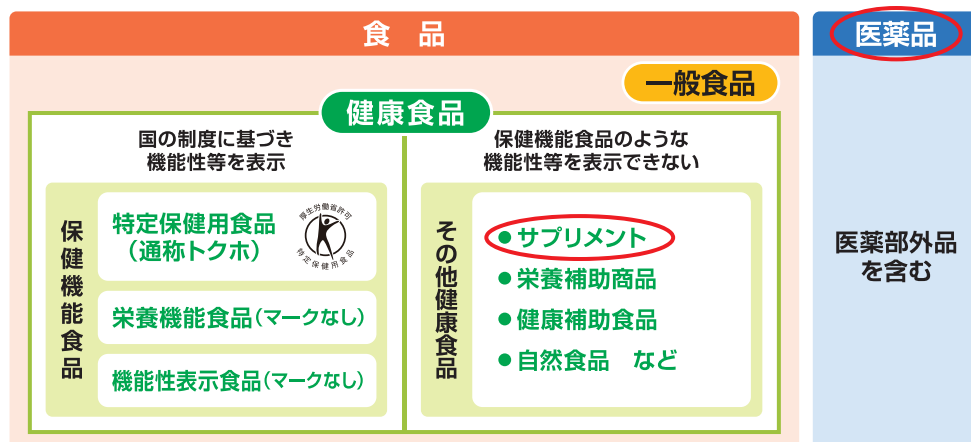


目的：食事では足りない栄養を補う。健康の維持増進のサポート。

誰が：健康な人や病気の予防をしたい人。

入手：選択・利用が消費者の自由。

医薬品とサプリメントのおおまかな違いを挙げるとこのようになります。これ以外でもサプリメントと医薬品は「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(薬機法)」という法律で違うものとされています。



(消費者庁より抜粋 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/health_food/)

上の表に示す通りサプリメントは健康食品であり、野菜などと同じ食品のひとつとされています。

病気の治療などに使うのではなく体を健康に保つサポートをしてくれるものです。体調が悪いときや病気の時は医師の診察を受け処方された薬を飲みましょう。

☪💊 医薬品やサプリメントの併用は慎重に。💊☪

ではサプリメントは医薬品と違ってどれだけ沢山とっても大丈夫なものなのか?というところではありません。ビタミンCや鉄剤などを含むサプリメントには、医薬品に使われている成分が入っていることがあります。またサプリメントの種類によっては医薬品との相互作用により、薬の効力が増強・減弱したり副作用が起こることがあります。

具体例

サプリメント・食品

医薬品

相互作用

ビタミンK含有
(納豆等)

+

ワーファリン

薬の効果が弱くなる

ビタミンC含有

+

鉄剤

薬の効果が強くなる

ビタミンB6含有
(にんにくやバナナ等)

+

レボドパ

薬の効果が弱くなる

マグネシウム含有

+

一部抗菌剤
(レボフロキサシン等)

薬の効果が弱くなる

↑ サプリメントのパッケージの「原材料名」という表示の欄に書いてあります。

日頃摂取している医薬品の種類が多い人ほど相互作用の可能性は高くなるため、飲み合わせについては医師や薬剤師等にご相談ください。どちらも用法用量を正しく守り、上手に健康を維持しましょう。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 山科店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

MIYAKO_NUTRITION

管理栄養士のInstagram



みやこ薬局

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店
マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

