ピュアタウン通信

No. 128

サプリメント

医薬品とは違い、身体の機能に影響する表示（例：血圧が下がる、血糖値が下がるなど）することは原則認められていないため、サプリメントは薬（医薬品）ではありません。

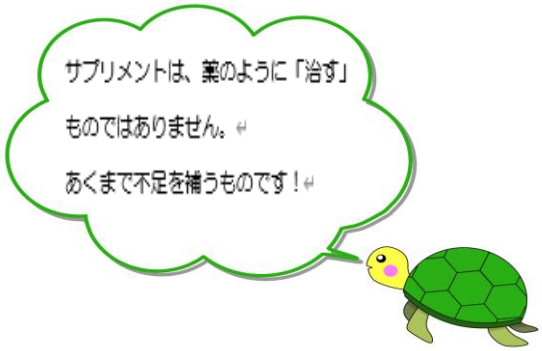
	薬	サプリメント
分類	医薬品	食品
目的	治療	現状維持
		改善サポート
効果・副作用	治療効果が認められている 副作用がある場合も	治療効果は認められない 基本的に副作用はない

サプリメントは誰でも自由に購入できますが、薬は医師や薬剤師の管理のもと、処方・販売・利用される必要があります。

『サプリメントは食品です』

●よくある誤解

Q1　サプリメントの方が自然だがら安全？
A1　誤り！自然由来でもアレルギー反応が起きる事があります。
Q2　サプリメントを飲んでいるから薬はいらない？
A2　誤り！サプリメントは医薬品の代わりにはなりません。



●注意点

・**過剰摂取に注意**：特定のビタミンやミネラルを摂りすぎると、かえって健康に悪影響があります。
・**薬との相互作用**：服用中の薬とサプリメントの組み合わせによっては、薬の効果が変化する事があります。
（例：納豆とワルファリンなど）

特に持病のある方や高齢者は、使用前に必ず医師または薬剤師に相談しましょう。

●まとめ

サプリメントは『正しく選んで、正しく使えば意味がある』ものです。ただし、CM 通りの即効性や劇的な効果は期待しすぎないことが大切です。バランスの良い食事・運動・十分な睡眠が健康の基本です★

ピュアタウン薬局公式 LINE のご紹介

よろしければこちらの QR コードからお友達登録をお願いいたします。
LINE による『処方せん予約』や『健康やお薬についての相談』など、
便利な機能をお気軽にご利用くださいませ

PURE TOWN