

内閣府  
第103回 消費者委員会

# 健康食品の安全性に関する 情報収集・発信及び表示について

— 日本薬剤師会の立場から —



公益社団法人

日本薬剤師会

# はじめに：薬剤師の役割

## 薬剤師法第一条

薬剤師は、調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もつて国民の健康な生活を確保するものとする。


# 国民の「健康食品」使用と 薬局・薬剤師の関わり

処方せん調剤や医薬品販売時には、薬剤師はまず患者の体質などの情報を収集し、医薬品の適正な使用が確保できるかを判断する。

その際、医薬品との相互作用に留意すべき食品や「健康食品」の使用有無などについても確認している。







こうした患者の基礎情報を確認の上、相互作用などに注意し、販売や調剤を行う。

# 調剤時の 患者質問票の例

 患者さんの状況を把握し安全にお薬をお使いいただくための記録です

フリガナ			
お名前	(男・女)		
ご住所			
電話番号		生年月日	

<<一般用>>

ジェネリック医薬品を希望されますか？ 	はい・いいえ
お薬手帳を希望されますか？ ★薬にお持ちの方は一層にお出しください	はい・いいえ
アレルギー体質ですか？ 	はい・いいえ
	⇒ 喘息・アトピー・花粉症 ⇒ たまご・牛乳・青魚
今までお薬を飲んで、副作用が出た経験などはありますか？	はい・いいえ
	⇒ 具体的には？
右記の病気にかかったことはありますか？	はい・いいえ
	高血圧症・糖尿病・緑内障・肝臓病・腎臓病 胃、十二指腸潰瘍・前立腺肥大 その他 ( )
他に飲んでいるお薬や健康食品、 他の医療機関でもらっている薬などは ありますか？ 	はい・いいえ
	⇒ 具体的には？
ご自分に当てはまる体質は ありますか？	便秘しやすい・下痢しやすい 胃が弱い
生活やお仕事の環境で あてはまるものはありますか？  	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事は規則的ですか？ (はい・いいえ)</li> <li>● グレープフルーツジュース(薬肉を含む)をよくお飲みですか？ (はい・いいえ)</li> <li>● 納豆をよく食べますか？ (はい・いいえ)</li> <li>● お酒は飲みますか？ (はい・いいえ)</li> <li>● タバコは吸いますか？ (はい・いいえ)</li> <li>● コーヒーは飲みますか？ (はい・いいえ)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 車の運転 (する・しない)</li> <li>● 危険な作業 (する・しない)</li> <li>● 高所作業 (する・しない)</li> </ul>
★女性の方へ★ 妊娠中、または授乳中ですか？ 	はい・いいえ
	⇒ 妊娠中・授乳中

ご協力ありがとうございました。

**服薬指導時には、医薬品との相互作用などを防止するため、健康食品を使用していない患者に対しても、摂取に留意すべき食品等に関する注意喚起を行っている。**

**また、消費者自身にも医薬品と健康食品の相互作用を注意してもらうために、「お薬手帳」なども利用し、情報提供をしている。**

# お薬手帳を用いた注意喚起の例

## お薬の記録

年月日 医療機関名・医薬品名・用法・用量・注意点、市販薬等について

様

■11/07/19

①	ナシツル錠20mg	1日1錠	Dr:	血圧を下げる薬
②	3-メチルチン錠0.1mg	1日1錠		心臓の働きを強める薬です 脈動の乱れを改善する薬

1日1回 朝食後 56日分

③	チカチカ錠1mg	1日3錠		血流が固まるのを防ぐ薬 血栓を予防する薬
---	----------	------	--	----------------------

1日1回 朝食後 56日分

① 総合的に注意が必要な薬があります。他の医療機関で診察を受けたり、薬局で薬を購入する際には、この文章を見せてください。

② 飲み合わせに注意が必要な薬があります。他の医療機関で診察を受けたり、薬局で薬を購入する際には、この文章を見せて下さい。また、西洋オトギリ草（セント・ジョーンズ・ワート）含有の健康食品を使用の方は薬剤師に相談して下さい。

必ず指示された服用方法に従って飲んで下さい。医師の指示なしに、自分の判断で飲むのを止めないで下さい。

③ 総合的でない薬や、総合的に注意が必要な薬があります。他の医療機関で診察を受けたり、薬局で薬を購入する際には、この文章を見せて下さい。また、アルコール含有品・シメジニン含有の市販薬や、西洋オトギリ草含有食品にも、注意が必要です。

〇〇薬局 Tel:   
納豆、青汁等の飲食は避けるように  
他院に行く際、このDr.の手帳を  
持てるよう。

## お薬の記録

様

■11/07/22

①	イノシトール錠25mg	1日1錠	Dr:	骨がもろくなるのを防ぐ薬
---	-------------	------	-----	--------------

1日1回 起床時 6日分

②	明カチン錠50mg	全105錠		筋肉痛や関節痛を抑える薬 痛みや炎症を抑える薬
---	-----------	-------	--	-------------------------

1日1回  
1日1回貼付

① 1週間に1回、起床時にコップ1杯の水（約180mL）で飲んで下さい。この薬は水以外の飲み物や食物、及び他の薬剤と一緒に飲まないで下さい。また、薬の服用後30分間は禁煙ならず、飲酒や他の薬剤の飲取も避けて下さい。

カルシウム、マグネシウム等を含む薬（制酸剤等）は、この薬を飲んでから30分以上経ってから服用して下さい。また、この薬は噛み砕いたり、口の中で溶かしたりせずに、必ず指示された量と使用方法を守って飲んで下さい。

② 患部を清潔にした後、貼付して下さい。粘着や傷ついたところには使用しないで下さい。

〇〇薬局 Tel:   
歯医者に行く際、この服用を伝えるため  
のこの手帳を、次のDr.に  
1日1回9時で可。

医薬品使用に際しての副作用や相互作用のリスクに関する評価は、物質の特性と使用者状態の両方から判断し、使用者へ情報提供している。

健康食品の使用に関しても、こうした薬学的管理を応用した対応を行うことが可能である。

しかし、健康食品は医薬品とは異なり、判断の根拠となる情報が乏しい。

(成分表示が正しい保証がないなど)

# 薬学的な視点からの留意点

## 1 ) 医薬品成分や未承認医薬品成分の含有

「健康食品」と称して販売されているものの中には、医薬品成分を含有しているものがある。（外国製ダイエット食品など）

## 2 ) 医薬品と同成分のもの

医薬品と同成分であっても「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない」ものがある。

## 3 ) 過剰摂取と副作用・相互作用

錠剤・カプセル剤などの食品形態の場合、容易に摂取でき、味やにおい、満腹感を感じにくいいため、同じものを過剰に摂取する可能性が高まる。さらに、特定の食品成分を抽出・濃縮したものは、もとの食品と異なる生理作用を及ぼす可能性もある。



## 健康食品を適切に使用する際の着眼点例

- その健康食品の成分の効用などが掲載されている論文誌に論文審査を含む投稿論文規定のあること
- その健康食品の含有するアレルギー物質の有無の表示、その他の含有物において文献等で問題となる報告がないこと
- その健康食品に関して複数の信頼出来る情報が無い場合、すでに報告されている他の類似する健康食品の情報に基づいて薬学的に推察出来る効用であること
- その健康食品の形態や抽出方法や濃縮方法などの製造過程で有害な添加物、雑菌が混入するなどの問題点がないと考えられること
- その健康食品の原材料について入手方法において倫理的・法的な問題点がないこと
- その健康食品の摂取方法や摂取量において注意事項が記載され、薬学的に、そして栄養学的にも1日所要量に問題がないこと
- その健康食品の表示成分以外に医薬品類似成分が類推されるような効能表示や説明がされていないこと
- その健康食品の含有成分に適した保存方法や消費期限が表示されていること
- その健康食品の製造販売元等の連絡先が表示され、副作用など健康被害が生じた場合、責任を持って適切に対応出来る体制にあること
- その健康食品が、他の代替療法と比較して費用対効果において利用者にメリットがあると判断出来ること

# 情報収集、発信の取り組み

## 東京都・東京都薬剤師会の取り組み



The screenshot shows a web browser window displaying the homepage of the Tokyo Health Food Database. The page title is "健康食品データベース" (Health Food Database) and it is managed by the Tokyo Pharmaceutical Association. The main content area features a yellow background with the following text:

**健康食品データベースを正しく理解いただくために**

健全な食生活を実現するには、バランスの良い食事が基本となります。健康食品は、食生活における補助的なものです。健康食品は、健全な食生活を心掛けた上で、栄養成分などを補給することが必要な場合の補助と考えましょう。

健康食品データベースは、東京都の委託を受け、社団法人東京都薬剤師会が運営しています。この健康食品データベースで提供する健康食品の情報は、健康食品の輸入・製造・販売会社からデータの提供を受け公開しているものです。

医療関係者や都民の方が、健康食品の安全な利用について適切な判断を行う補助として利用すること、また医療相談の際に利用することを目的として作成されています。

このサービスで提供する健康食品の情報は、1年に数回更新していますが、更新時期の関係等で全てが最新の情報とは限りませんので、ご了承の上、ご利用ください。

**ここで掲載される健康食品の情報は、企業から提供された製品情報をそのまま表示しているもので、掲載された健康食品の安全性や品質等について東京都及び東京都薬剤師会が保証するものではありません。**

医療機関を受診している方は、健康食品を摂取する際に医師・薬剤師へ相談することが大切です。健康食品を利用しても体調に異常を感じたときは、直ぐに摂取を中止して医療機関を受診し、最寄りの保健所にもご相談下さい。

この健康食品データベースに掲載された内容の無断転用、引用、商用目的の利用は禁止します。

健康食品データベース - Windows Internet Explorer

http://www.kenshoku-toyaku.jp/list.php

健康食品データベース

健康食品データベースTOP

## Supplements & Health Support Food Data Base

# 健康食品データベース

東京都薬剤師会(東京都委託事業)

TOP 検索 健康食品ワンポイント 健康食品ナビ

ここで掲載される健康食品の情報は、企業から提供された製品情報をそのまま表示しているもので、掲載された健康食品の安全性や品質等について東京都及び東京都薬剤師会が保証するものではありません。  
 医療機関を受診している方は、健康食品を摂取する際に医師・薬剤師へ相談することが大切です。  
 健康食品を利用してもし体調に異常を感じたときは、直ぐに摂取を中止して医療機関を受診し、最寄りの保健所にもご相談下さい。

一覧表示 (表示は製品登録順です)  
 レコード 1 ~ 10 件 / 全 12

1 詳細	商品名:	バラサイクル10	発売者:	甲陽ケミカル株式会社
	名称:	コエンザイムQ10加工食品	製造者:	
	形状:	カプセル	主要成分:	
	内容量:	27.6g(13.8g<1粒重量460mg、1粒内容量310mg>×30粒×2)	原材料	サフラワー油、朝鮮人参エキス、カシスエキス、コエンザイムQ10、ゼラチン、グリセリン脂肪酸エステル、グリセリン、α-トコフェロール、V.B1、V.B6、カラメル色素、クエン酸、V.B12
	カテゴリ:	その他の健康食品 分類:コエンザイムQ10		
<input type="checkbox"/> 特保 <input type="checkbox"/> 条件付き特保 <input type="checkbox"/> 特別用途 <input type="checkbox"/> 栄養機能 <input type="checkbox"/> JHFA <input type="checkbox"/>				
2 詳細	商品名:	コエンザイムQ10(赤箱)	発売者:	甲陽ケミカル株式会社
	名称:	コエンザイムQ10加工食品	製造者:	
	形状:	カプセル	主要成分:	
	内容量:	90粒(1粒の重量400mg 1粒の内容量240mg)	原材料	グリセリン脂肪酸エステル、サフラワー油、ビタミンE(加工植物油)、コエンザイムQ10、ゼラチン、グリセリン、二酸化チタン、ラック色素、クチナシ色素、カラメル色素
	カテゴリ:	その他の健康食品 分類:コエンザイムQ10		
<input type="checkbox"/> 特保 <input type="checkbox"/> 条件付き特保 <input type="checkbox"/> 特別用途 <input type="checkbox"/> 栄養機能 <input type="checkbox"/> JHFA <input type="checkbox"/>				
	商品名:	リビタQ10タブレット	発売者:	大正製薬株式会社

スタート | 4 Windo... | 3 Micros... | 2 Intern... | 15:17

# 静岡県薬剤師会の取り組み

The screenshot shows the website of the Shizuoka Prefecture Pharmacists Association (静岡県薬剤師会). The page is titled 'サプリメントQ&A' (Supplement Q&A). The header includes the association's name and logo, a search bar, and navigation tabs for 'トップ' (Home), '当会のご案内' (About Us), '医薬品情報管理センター' (Medicine Information Management Center), '薬剤師と薬局' (Pharmacists and Pharmacies), 'おくすり相談' (Medication Consultation), and '静岡県の保険薬局' (Insurance Pharmacies in Shizuoka Prefecture). The main content area is titled 'サプリメントQ&A' and contains several questions and answers regarding supplements. The questions are dated from April 2020 to December 2020. The answers provide information on supplement standards, calcium intake, and the safety of taking multiple supplements.

現在の位置: [トップページ](#) > [おくすり相談](#) > サプリメントQ&A

## サプリメントQ&A

平成20年4月から平成21年3月の1年間、へるすあっぷ21(法研)の「へるすあっぷなんでも相談室」に、サプリメントについて一般の方向けに書いた記事を掲載しています。

### 平成21年3月号 サプリメントを選ぶ基準は？

Q.サプリメントは同じ効用を謳っていてもメーカーによって金額はさまざまですが、どんな基準で選べばよいのでしょうか？ 見極めのポイントを教えてください。

[サプリメントを選ぶ基準は？\(PDF形式 962KB\)](#)

### 平成21年2月号 不足する栄養素を補う目安は？

Q.厚生労働省が発表した国民健康・栄養調査では、カルシウムの摂取量は不足していると言われていました。実際にサプリメントとしてどのくらい摂取すればいいのですか？

[不足する栄養素を補う目安は？\(PDF形式 984KB\)](#)

### 平成21年1月号 スポーツ選手が使っているサプリメントは効果がある？

Q.マラソンのトップアスリートが使っているサプリメントをインターネットで見つけました。市民ランナーとして走っているので、購入しようと思っていますが効果はあるのでしょうか？

[スポーツ選手が使っているサプリメントは効果がある？\(PDF形式 854KB\)](#)

### 平成20年12月号 同時にいろいろなサプリメントをとっても大丈夫？

Q.『美肌によいもの』『ダイエットによいもの』……と定し量してサプリメントをとっていますが、組み合わせの相性がよいもの、反対に悪いものはあるのでしょうか？

[同時にいろいろなサプリメントをとっても大丈夫？\(PDF形式 809KB\)](#)

スタート

このほかにも、多くの都道府県・地域薬剤師会が消費者向けの情報提供や注意喚起を行っている。



# 「健康食品」に対する消費者教育のあり方

「健康食品」については、**医薬品的な効果を期待させ、かつ食品であるから安全であるとの消費者心理**を利用していると思われるような販売実態があることは大きな問題と考える。

例えば、「**大学** **教授の研究によると…**」「**使用者の体験談では…**」等々、販売に際し、**都合のよいデータのみ**を利用するなど。

消費者が正しく理解し使用するための環境整備が必要（**広告の適正化、専門家の関与**）

# 薬剤師から見た 安全性等に関する表示の必要性

## 過量摂取について

- ・ **ビタミン類(ビタミンA、D 等)**
- ・ **必須微量元素類(鉄、銅、亜鉛、ヨウ素 等)**

これらは生体内で必須成分となるが、量を多くとればよいというわけではない。過量摂取すると、中毒症状等を起こすこともある。

- ・ **濃縮エキス**

濃縮が図られているので、過量摂取を引き起こしやすく、健康被害を起こす可能性がある。

## 相互作用について

### ・セント・ジョーンズ・ワート(西洋オトギリソウ)

催眠作用などを目的として用いられますが、抗うつ薬等を服用している人では心臓障害、震えなどを起こすことがあります。また、さまざまな医薬品の効き目を減弱させ、病状を悪化させる恐れもあります。

### ・クロレラ、青汁、納豆酵母

抗血液凝固薬のワルファリンを服用している人が摂取するとワルファリンの効果が減弱する。また、クロレラの代謝過程で生成するフェオフォルバイトが光線過敏を引き起こすことが報告されています。

## 疾患・妊婦との関連について

### ・ウコン

肝臓に効くと信じて摂取した結果、肝硬変患者、慢性肝炎患者等に重症肝機能障害が多発、ウコンによる肝機能障害の報告も多くあります。

### ・カルシウム

腎機能低下患者においては、カルシウム排出量が低下しており、高カルシウム血症を引き起こす可能性もあります。

### ・ビタミンA

妊婦が必要以上に摂取することにより、胎児の催奇形性が報告されています。



**こうした健康被害を防ぐためにも、適切な注意喚起は必要と考えます。**

**こうした表示が必要と思われる食品の範囲は、厚生労働省より、通知されている「無承認無許可医薬品の指導取締りについて」中の医薬品の範囲に関する基準を参考に検討していくことが適切と考えます。**

**また、こうした表示を検討することと併せて「広告の適正化」、「被害発生の情報収集・分析・評価体制を整備」、「問題があると考えられる食品を速やかに市場から排除できる仕組み」も検討する必要があるとも考えます。**

# 健康食品の適切な利用のために

含有成分、含有量の表示

安全性等に関する表示(注意喚起)

環境整備

消費者教育の充実、広告の適正化、被害発生  
の情報収集・分析・評価体制整備、問題があると考えられる食品を速やかに市場から排除できる仕組み

「健康食品」を医薬品の代替品的に使用することにより、適正な医療を受ける機会を逸し疾病の長期化や重篤化を招くおそれがあることから、販売に当たっては、**情報の収集、提供が不可欠**であり、**薬剤師等の専門家の積極的な関与が必要**と考えます。