



いきいき健康術 第125回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『健康食品 利用していますか』

ほしの あつし
星野 温 医師

毎週火曜日の内科外来担当
京都府立医科大学 循環器内科

健康食品と医薬品の違い

「血圧〇〇〇を超えると△△△」、「ポイント
は□□を代謝する力」などテレビCMでもお馴
染みのものをはじめ、健康食品があふれかえ
っています。宣伝を見ると健康食品で血圧が
下がって、ダイエットもできて、膝の痛みも無く
なる、ということを期待してしまうかもしれま
せんが、実際のところはどのようなのでしょう？

健康食品はマウスなどの動物実験で有効性
が認められ、効果が『期待できる』成分を含
み、実際にヒトでの試験で副作用も効果も『確
認されなかった』ものが商品として売られてい
ます。ヒトで明確な効果がある場合は医薬品
となり、健康食品よりはるかに厳しい審査をク
リアして初めて商品化されます。そのため宣伝
でも事実と異なることは言えないので、「血圧
が下がる」、「体重が減る」といったことは言わ
れていません。ただ巧みな言葉使いで治療効
果があると勘違いされている方も多いため、
消費者庁が「健康食品に関する新しいパン
フレットとQ&A」を公表し、主に5つの疑問に
答えています。

健康食品に関する5つの疑問

- 健康食品で病気が治る？
- 天然・自然由来のものが原料なら安全？
- 専門家の研究結果と同じ効果がある？
- 体験談は信用できる？
- 一時的な体調不良は効果の証拠？

同じような疑問をお持ちの方も多いかも
しれませんが、答えは全て“ノー”です。症状
を軽くしたり病気を治したりする効果はあり
ませんので、それらを期待する場合は病院で
相談してみてください。あくまで健康食品は、
『健康の維持・増進への働きを期待する食
品』ですので、上手に利用していただければ
と思います。

京丹波町病院 電話 0771-86-0220
町立医療施設の敷地内は全面禁煙です
ご理解とご協力をお願いします