

健康ふらざ

No.421

企画:日本医師会

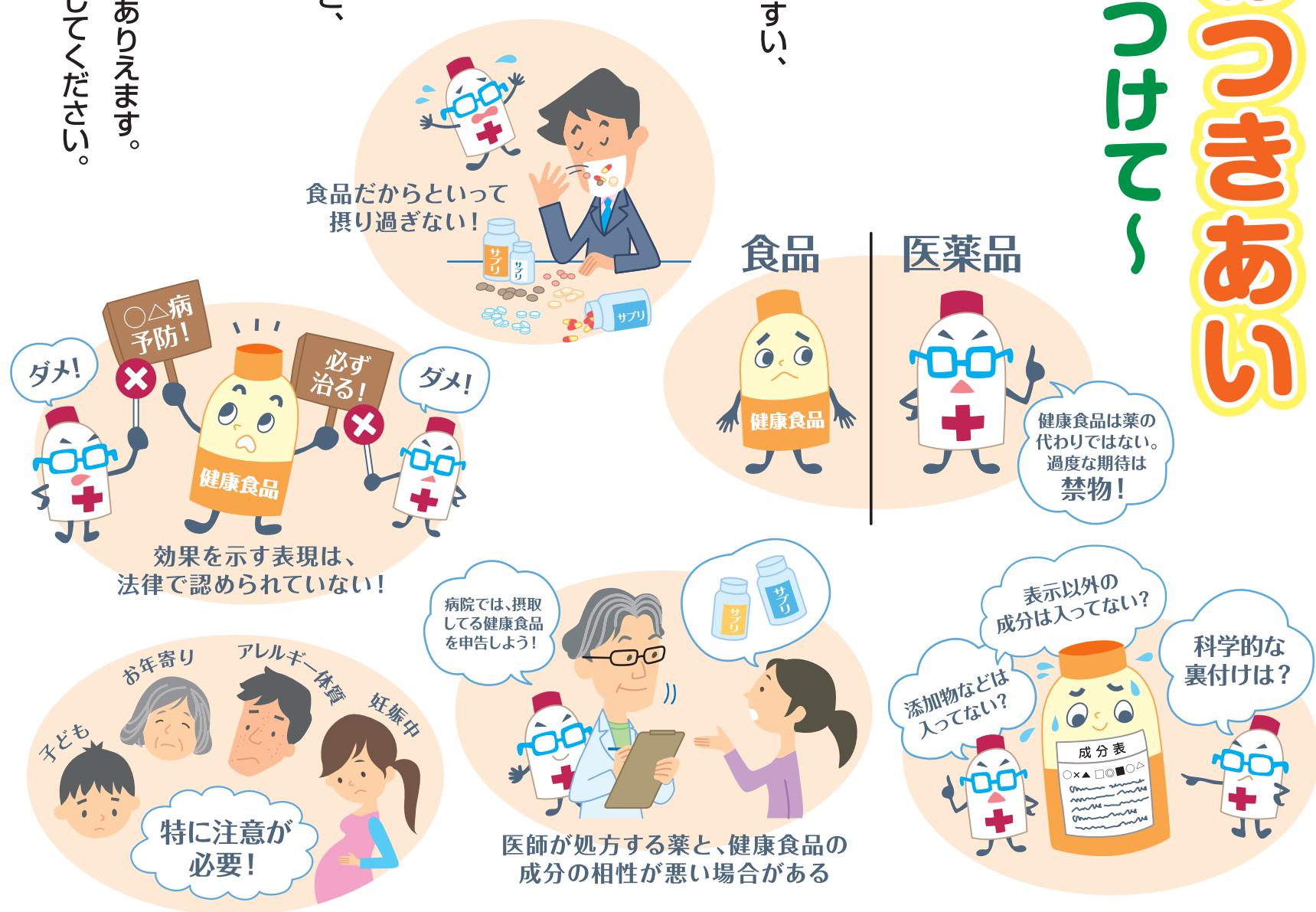
健康で日々を過ごすためにも、まずは、十分な睡眠や栄養バランスのよい三度の食事など、規則正しい生活が欠かせません。健康食品を利用されている人は、医師にかかりつけた時に、必ずその商品名などをきりと伝えてください。また、思わぬ不調の原因が健康食品だった、ということもあります。何か気になる症状があれば、気軽にかかりつけ医に相談してください。

特定の成分が錠剤やカプセルのかたちで手軽に補給しやすい、あるいは、薬をのむほどではないと血の判断したり、疲れを回復させたいなどと考えて、利用する人も少なからずみられます。

一方で、健康被害も報告されていますので、イラストにあるように、正しい知識を身につけていただきたいと思います。

健康食品やサプリメントは、文字通り、健康に対して特別な期待をする「食品」です。医師から処方される薬とは違い、ドラッグストアなど身近な生活環境で購入できます。

健康食品とのおつきあい ～正しい知識を身につけて～



指導:日本医師会 常任理事 石川 広己