

元気に な～れ 360

健康食品に関する消費者被害 ～良くなることを信じて～

今月は 社会福祉士 畑山 賢二です

テレビコマーシャルや折り込みチラシ等でよく見かける栄養補助食品、健康補助食品やサプリメント等と呼ばれるいわゆる健康食品。

自分に経済的な余裕があって、嗜好的に利用するのであれば良いのですが、中には洗脳的に「これを飲まなければ（身体が）良くなる！」との強い信じ込みから、それを優先し経済的困窮になったり、医師が処方する薬より優先して飲んだりしている方も見受けられます。

高齢になると様々な不安が増え、その一つに健康面の不安を抱える方も多く、「身体に良い」「痩せる」「癌が消える」「高血圧が治る」等の効果がチラつき、上手い語りや有名人を使っての宣伝により信頼性を持たせられると、不安を抱える側からすれば心理的に信じ込んで購入してしまう方もいるのではないのでしょうか？

しかし、注意しなければならないことは、**健康食品は医学的な検証を行っていないため根拠はなく、また、薬事法に基づいた医薬品としての効果は確認されていない**ということなのです。

ですから、健康食品で病気や身体が良くなる根拠や保証はないということになります。

国民生活センターによると、平成12年度以降、健康食品による相談件数は急増しているそうで、被害事例の内容を分析した結果は次のとおりです。

- ① 病気等が良くなること期待をして購入時したが、効果がなかった
- ② 約9割が高齢者や病気を持っている方に集中している。
- ③ (健康食品を飲んだら)消化管症状、頭痛やめまい等の症状が出た。
- ④ 一括で購入しなければならない等の経済的なダメージがあった。…など。

  **健康食品で経済的、肉体的な被害に遭わないためにも「2つの心がけ」と「3つのポイント」が重要です！**
チェックしてみましょう！

心がけ①



宣伝文句に注意する

「今なら大幅値下げ!」「天然自然のため身体に良い!」等の誘い文句には特に注意する。

心がけ②



過大な期待をしない

医学的根拠もないため、薬ではなく、病気の治療や体質改善、痩身に効果の期待はできないことに注意!

ポイント①



製品の品質を確認する

安易な購入・飲用は健康被害につながります。一人で判断せず、必要であれば医師等に相談しましょう。

ポイント②



過剰・複数摂取をしない

どのようなものでも多く摂取すると有害になりますし、複数の製品の利用も害を及ぼします。

ポイント③



体質を考え、安易に医薬品と併用しない

アレルギー等を起こすことがあります。また医薬品との安易な併用は、医薬品の効果が増減して、適切な治療の妨げになります。病気のある方であれば尚更、自己判断せず、医師等に相談しましょう。

経済的被害のみではなく、健康にも被害をもたらすことがあることから、国と日本医師会等が協働で「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」という冊子を出しており、厚生労働省のホームページからも読むことができます。

(参考URL http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/dl/pamph_healthfood_a.pdf)

