

健康食品で体調不良 医師などに相談しよう

健康食品に関連した危害情報が多く報告されています。

事例を紹介します。

- ・ 健康食品を購入し、数日食べたところ激しい腹痛と下痢を繰り返した。かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ、食べるのをやめると腹痛も下痢も治まった。販売店は「下痢を起こすような材料は入っていない。悪いものが身体から出ただけ」と言う。
- ・ インターネットで定期購入の生酵素サプリメントを申し込んだが、喉がイガイガするなどアレルギー症状が出て飲めないで解約したい。

健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を取る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。

健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。

自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。

一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。体調が悪くなるのはその健康食品が身体に合っていない証拠です。体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。

(参考:国民生活センターウェブサイト)

