

ちまた あふ

# 巷に溢れる サプリメントとの付き合い方

～本当に必要なものは何だろう？～



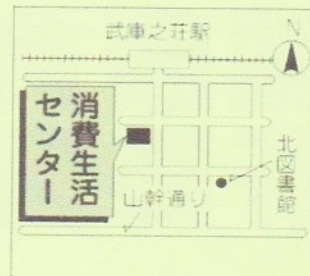
ちまた

巷には、たくさんのサプリメントや健康に関する情報があふれています。種類も多く、販売方法も様々。消費生活センターにも相談がたくさんあります。薬・サプリメントに詳しい薬剤師さんに本当に必要なもの、上手な利用方法について聞きます。

日時：平成30年

**6月28日(木)**

**13:30～15:00**



講師：一般社団法人 尼崎市薬剤師会  
会長 牧 孝子 氏

場所：尼崎市立消費生活センター 2階視聴覚室

尼崎市南武庫之荘3丁目36-1(阪急武庫之荘駅から徒歩3分)

募集定員：市内在住 50名

申込方法：6月4日(月)9:00 から消費生活センターへ  
電話か来所でお申し込みください。先着順に受け付けします。

☎ 06-6438-4194

<主催:尼崎市(消費生活センター・計量担当課) 企画:尼崎消費者協会>

## 見守り 新鮮情報

だるさが続き、皮膚も黄色っぽく  
なっていたため病院に行った。血液検査  
をすると、**肝臓や胆道の病気**の変化を  
示す値が上昇していた。2～3カ月ほど  
前から、**3種のサプリメント**を摂取して  
いたが、**中止したところ**、これらの  
**値は減少した**。サプリメント

に対する反応を  
調べる血液検査  
でもすべて**陽性**とな  
り、**薬物性肝障害**と  
診断され、1カ月ほど  
**入院**となった。  
(70歳代 女性)



# 健康食品の摂取による 肝障害にご注意

### ひとこと助言

注意してね



見守るくん

- 健康食品の摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することがあり、重症化するケースも報告されています。多くは自身の体質によるもので、誰でも発症する可能性があります。
- 健康食品を摂取して、倦怠感、食欲不振、発熱、黄だん、発疹、吐き気・おう吐、かゆみ等の症状が続く場合は摂取をやめ、速やかに医療機関を受診しましょう。
- 受診する際は、健康食品やそのパッケージを持参し、医師へ正確に情報を伝えましょう。
- 健康食品は、あくまで補助的なものです。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは日頃の食事、運動、栄養に気を配りましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第307号（2018年5月8日）発行：独立行政法人国民生活センター

ご相談は、尼崎市立消費生活センターへ

**06-6438-0999**

平日 9:00～12:00・13:00～16:00

〒661-0033

尼崎市南武庫之荘3-36-1

（阪急武庫之荘駅から南へ徒歩3