

みなかみ

見守り
新鮮情報

No.143

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。

(70歳代)



©Kurosaki Gen

健康食品で体調不良 医師などに相談しよう

ひとこと助言

医師などに
相談してね



見守るくん

- 健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、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あ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。