

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。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第460号（2023年8月22日）発行：独立行政法人国民生活センター

困った時の連絡先 みなかみ町地域包括支援センター

62-0540