

【消費生活の窓口から】

健康食品で体調不良になったら

医師などに相談しましょう

～「好転反応」という言葉にだまされないで！～

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。**

〈事例〉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。悪い物が身体から出ただけ」と言う。（70 歳代）

【アドバイス】

- ◆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、不安を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。

※出典：国民生活センターホームページ

[「健康食品で体調不良 医師などに相談しよう（PDF）」](#)

※ご相談・お問い合わせ先

中山町消費生活相談窓口（住民税務課 住民G内） ☎ 6 6 2 - 2 5 9 3