

健康だより

薬・保健機能食品・ビタミンについて

毎年10月17日から10月23日までの1週間は「薬と健康の週間」です。

医薬品：病気の「治療」および予防が目的。**医薬部外品**：病気の「予防」や「衛生管理（防止）」が目的。厚生労働省が許可した有効成分が一定の濃度で含まれるが、人体に対する作用はおだやか。薬用化粧品、薬用歯磨き粉など。いくつもの病院から薬をもらっているけど
飲み合わせは大丈夫かな？

薬局で市販薬を買いたいけどどれを選べばいいんだろう？

効き目が悪いから薬の量を増やしてもいい？

薬について
気になることはなんでも
かかりつけ薬剤師・薬局
に相談してくださいね

「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」が改正されました（薬機法） 2026年5月1日施行

①要指導医薬品の販売制度の見直し

医療用医薬品からOTC医薬品に
移行して間もないものが該当

区分	医療用 医薬品	一般用医薬品				
		特定要指導 医薬品（新設）	要指導 医薬品	第1類 医薬品	第2類 医薬品	第3類 医薬品
購入場所	薬局	薬局 店舗販売業（ドラッグストアなど）				
購入方法	対面・オンライン	対面購入	対面・インターネット購入			
対応する 専門家	薬剤師			薬剤師 登録販売者		
購入時の 対応	服薬指導（義務）	情報提供（義務）		情報提供 （努力義務）	相談に対応	

新設された「特定要指導医薬品」

原則、薬剤師が常駐する薬局内で、購入者と薬剤師が対面し、書面を用いた詳細な情報提供と指導が必要です。 例：緊急避妊薬（レボノルゲストレル）

薬についてのQ&A



Q1.たくさん飲めば効果が高まる？

たくさん飲んでも効果が高まるわけではなく、副作用や中毒症状が現れる場合もあります。用量・用法を必ず守りましょう。
「自覚症状が治まったから」と、自己判断で中断してしまう人もいますが、それにより再発したり、完治しないこともあります。
服用期間の途中で症状が治まってきても、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

Q2.他人に薬をあげてもよい？

薬はその人の病気や症状、体質、年齢などを考えて処方されています。同じような症状が出ている人がいても、勝手な判断で薬をあげてはいけません。

Q3.子どもの手の届かないところに薬を置いておけば危険はない？

子どもの手の届かないところに置いておくことは第一条件です。実際、**子どもの誤飲事故のうち、16.8%が医薬品・医薬部外品**です。
踏み台を使って薬を取り出してしまうこともあるため、鍵のかかる場所にしまうなどの工夫も必要です。
向精神薬や気管支拡張剤、血圧降下剤、血糖降下剤など、重い中毒症状を引き起こす可能性がある薬の保管は十分注意しましょう。
誤飲してしまった場合は、子どもの状態、薬の名称、飲んだ量を確認したうえで、専門機関への相談や、医療機関を受診しましょう。

②「指定濫用防止医薬品」の販売方法の厳格化

最近SNS等で広まっている市販薬のオーバードーズ。

「濫用等のおそれのある医薬品」から「指定濫用防止医薬品」という呼び名に変わりました。

対象の成分 ◎：今回から追加

- ・エフェドリン
- ・ジヒドロコデイン
- ・ブソイドエフェドリン
- ◎デキストロメトルファン
- ・コデイン
- ・プロモバルビル尿素
- ・メチルエフェドリン
- ◎ジフェンヒドラミン

風邪薬、咳止め、鼻炎薬、頭痛薬
などに含まれている
ことがあります

- ・**年齢制限**：18歳未満の若年者への大容量製品、複数個の販売は原則禁止
- ・**陳列方法の義務**：鍵付き陳列棚への保管、カウンター内への配置、あるいは店頭には空箱のみを陳列
- ・**確認と記録の義務**：
購入者氏名、年齢（身分証）、他店購入状況を確認。手順や根拠（確認記録）を店舗側で作成し、適切に保管

[広報誌「厚生労働」](#) > 今月の特集 あなたは大丈夫？ 間違いやすい、誤解しやすい 薬との付き合い方[WEBマガジン「厚生労働省」](#) > 医薬品を安全に使うために

【誤飲した場合の相談機関】

- ・小児救急電話相談

連絡先 **#8000**
(全国同一の短縮番号で、連絡する
とお住まいの都道府県の相談窓口
に自動転送されます)

- ・中毒110番・電話サービスの利用方法（一般専用）

連絡先

大阪中毒110番（365日24時間対応）

☎ 072-727-2499

つくば中毒110番（365日9～21時対応）

☎ 029-852-9999

※ 情報提供料は無料です。

健康食品制度の歴史

昭和59年から61年に研究の成果として、「機能性表示食品」の概念が生まれました。
その後、機能性を分かりやすく表示した商品の選択肢を増やし、消費者の私たちが商品の正しい情報を得て選択できるよう、平成27年4月に「機能性表示食品制度」がはじまりました。

特定保健用食品(トクホ)

健康の維持増進に役立つことが、科学的根拠に基づいて認められている食品です。

表示されている効果や安全性については**国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可**しています。
許可マークと許可表示が表示されています。

2023年4月18日現在、1065品目が許可・承認を受けています。



トクホは特徴的なマークがありますね！

こんな表示があります

「血糖・血圧・血中のコレステロールを正常に保つ」
「おなかの調子を整える」
「骨の健康に役立つ」



機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づき機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。

消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

※トクホで出来なかった機能表示が可能
(例：肌の水分、視機能など)

届出総数は2023年5月末時点で7000件を超えています。

栄養機能食品

1日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。

既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定基準含む食品であれば特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって栄養成分の機能を表示することができます。

「栄養機能食品（〇〇）」と表示されています。



「届出番号」や「届出表示」を使って検索すると、安全性や、機能性に関する詳しい情報を確認することができます。

消費者庁 知っておきたい食品の表示

厚生労働省 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所ウェブサイト:「健康食品」の安全性・有効性情報
：関心のある成分について、人に対する安全性や有効性に関する情報が確認できます。

ビタミンの種類と欠乏症

	名 称	欠乏症	多く含む食品
脂に溶ける (脂溶性)	ビタミンA	夜盲症	卵黄、バター、にんじん、かぼちゃ、うなぎ など
	ビタミンD	くる病 骨軟化症	レバー、牛乳、しいたけ、魚（いわし、かつお、さんま） など
	ビタミンE	溶血性貧血	小麦胚芽、玄米、緑葉野菜
	ビタミンK	肝臓病など、血液凝固の遅れ	緑黄色野菜、納豆 など
水に溶ける (水溶性)	ビタミンB ₁	脚気	胚芽米、玄米、大豆、麦、酵母 など
	ビタミンB ₂	口角炎、結膜炎	牛乳、卵黄、レバー、ほうれんそう
	ビタミンB ₆	口角炎、皮膚炎、末梢神経炎	魚肉、レバー、とうもろこし
	ビタミンB ₁₂	悪性貧血	レバー、魚介類、牛乳 など
	ニコチン酸	ペラグラ	レバー、大豆、牛乳、海藻 など
	ビタミンC	壊血病	緑黄色野菜、果物、緑茶

日本人の食事摂取基準の見直し（2025年版）

ビタミンDの目安量 18歳以上の男女：8.5 µg/日 → 9.0 µg/日 へ増加

紫外線とビタミンD

①ビタミンDの主な働き



ビタミンDは腸からのカルシウム吸収を**2～5倍程度**も増加させます

①カルシウムを吸収するのを助け、強い骨を維持

②免疫系が体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退するために不可欠

②ビタミンDの特徴



①食べ物からのビタミンDと日光紫外線からのビタミンDの2つで補っている。

②多くの人は必要ビタミンDの半分以上を**日光紫外線**に依存している。

重要!

ビタミンDはきのこ類や魚類に多く含まれているけど、その他の食品には少量で、食事だけで必要量をとれている人は**少ない**んじゃないよ



③どれくらい日光浴すればビタミンDを作ってくれるの？

「何分ぐらい日光浴すれば足りるの？」と思う方は多いと思いますが、**地域や季節、時刻、天候、服装、皮膚色（スキンタイプ）、年齢** など多くの要因で左右されるため、**一律に「〇〇分」と明確には発表されていません。**

参考例：

札幌、茨城、沖縄の7月、12月の時間別

「5.5 µg (220IU) のビタミンDを生成するのに必要な、各地での日光照射時間」

地域	7月(12時)	12月(12時)
札幌	4.6分	76.4分
つくば	3.5分	22.4分
那覇	2.9分	7.5分