



くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

栄養ドリンク

残暑が厳しい季節になりました。

この暑さや重労働に身体が悲鳴をあげているときに助けになってくれるのが栄養ドリンクです。今回は、その効能や注意点についてお話ししましょう。

ドリンク剤にはビタミン類、アミノ酸、滋養強壮に効果のある生薬や漢方薬由来成分のエキスなど、疲労回復や健康維持に効果が期待できる成分が含まれており、その成分によって「医薬品」「医薬部外品」「清涼飲料水」の3種類に分けることができます。この分類によって販売できる場所が限られますので、指名の商品がある場合は、コンビニでも買えるものか、薬局でなければ買えないものなのかを確認しましょう。

ドリンク剤はほとんどの製品が茶色の瓶に入っていますが、これは生

薬成分の変質を防ぎ、遮光する目的があります。

価格は1本数10円から3千円以上のものまでありますが、価格の違いは、主に含有される成分の種類や量の違いによるものが多く、一般的には高価なものの方がより効果が高いといわれます。例えば、朝鮮人参やマカなど、産出量が少なく貴重な漢方薬原料を用いている場合や、タウリンのような成分を強化しているものなど、価格に応じて成分面に差別化が図られています。

栄養ドリンクの服用で疲労回復効果がはっきりと自覚できるのは、カフェインによる覚醒作用と、大量に使用されている砂糖やブドウ糖によって血糖値が上昇することによるものがほとんどだと考えられています。それだけの効果では物足りない人は、自分の身体に合った成分が入っているかどうかを見つけることがポイントです。隣人に効いたから

といって、自分にも効果があるというものではありませんので、薬局で薬剤師に自分の症状を伝えて商品を選んでみましょう。

また、生薬などの薬効成分を抽出するためにアルコール（エタノール）を使用している場合、ドリンク剤の中にこれに由来するアルコールが0.1〜1%程度含まれる商品もあるため、酒気帯び運転の取り締まりの際にアルコールが呼気から検出され、騒動となるケースも有り得ますので、車の運転を行うかどうかもしっかり薬剤師にお伝えください。

栄養ドリンクといえども、コーヒーの10倍以上の濃度のカフェインなどが含まれている商品も存在するため、多量の摂取が好ましくない場合もあります。また、多く飲んだからといって、それだけ余計に健康になれるというわけでもありませんので、飲む量や成分をよく確かめて正しく服用するようにしましょう。