

7 「健康食品手帳」をつけてみましょう

現在利用している健康食品を、「健康食品手帳」に記載しておきましょう。

今までに健康食品を利用して、体の不調を感じたことはありませんか？

また、医療機関で処方された薬と健康食品の飲み合わせについて、気になったことはありませんか？

利用していて体調不良があった時や、薬との飲み合わせについて心配なことがある時は、医師や薬剤師に相談してください。

その際に、「健康食品手帳」を一緒に提示しましょう。

<健康食品手帳>：記載例

製 品 名	都庁ダイエットサプリ
製造者名または 販 売 者 名	都庁食品株式会社
主成分、原材料	★★★★★、◆◆◆
利 用 量	<input checked="" type="checkbox"/> 通常量（1日の目安として製品に記載されている量： 6粒） <input type="checkbox"/> 多め（ ） <input type="checkbox"/> 少なめ（ ）
利 用 開 始 日	平成 ○○年 ○○月 ○○日
摂取していて 気になる症状	※何か気になる症状があれば、こちらに記載しておきましょう。 皮膚がかゆくなった。下痢気味になった。
症状が出た日	平成 △年 △月 △日 ・ 日前 ・ か月前
症状が出てから の 利 用 状 況	<input type="checkbox"/> 継続 <input checked="" type="checkbox"/> 中止（中止日：平成 ×年 ×月 ×日）
治療中の病気	<input checked="" type="checkbox"/> 有（病名： 高血圧、糖尿病 ） <input type="checkbox"/> 無
飲んでる薬	<input checked="" type="checkbox"/> 有（医薬品名： ●●錠、◆◆細粒 ） <input type="checkbox"/> 無 ※書ききれない場合は、「おくすり手帳」を提示しましょう。

※ 製品名や製造者名・販売者名は、製品のパッケージ等に記載されています。

※ 利用開始日や症状が出た日などの日付は、おおよその日付でも構いません。

※ その他、現在治療中の病気の有無や、治療のために飲んでる薬も分かる範囲で記載しておきましょう。
医薬品の名称は、「おくすり手帳」などで確認しましょう。



「健康食品手帳」をつけておくと、もし体の不調があった時に原因の確認に役立つのじゃ。



