

薬だつ知識

サプリメントはさまざまな媒体で広告され、多くの人が利用しています。その中に「頭が良くなる、すっきりする」というものがあります。それらの全てではありませんが、30年近く前から海外のサプリメントで「スマートドラッグ」と呼ばれる、脳に影響を与えるものが出てきました。

「脳に影響を与えるものなんて、自分は使うことはない」と思う人が多いでしょう。しかし、学校で成績が伸びずに悩んだり、職場でなかなか仕事が進まなかったりする日が続き、そんな時に勧められたら手を出してしまうかもしれません。

「スマートドラッグ」の成分はさまざまですが、中には医師が特定の病気に処方する医薬品が含まれているものもあります。日本でもインターネットで輸入して使う人が出てきました。

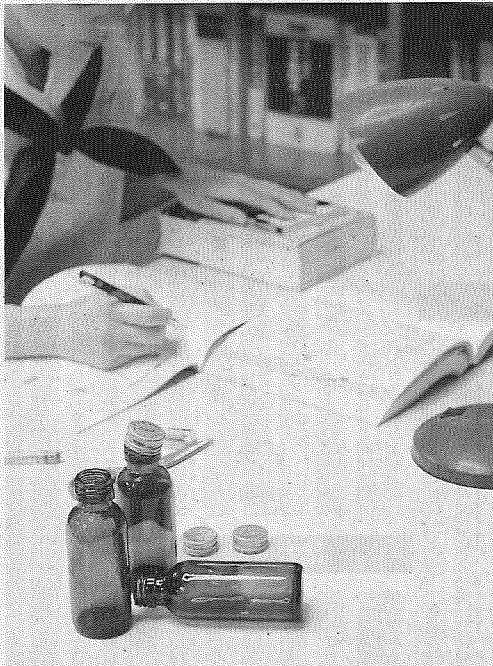
副作用や依存性が危険

13. スマートドラッグ

た。しかし、ひどい頭痛や幻覚などの副作用が出たり、依存症が現れたり、大変危険であることから、厚生労働省は個人で輸入することを規制しています。また、眠気を覚ましたり、頭をすっきりさせたりするため、カフェインがたくさん入った「エナジードリンク」や錠剤を多用する人も多いようです。カフエインは大脳を刺激します。が、多量に摂取しすぎると心臓に大きな負担がかかり、最悪の場合は死亡することもあります。

読者の皆さんから今後取り上げたいテーマを募集しています。はがきかファクス09(254)6129でお寄せください。〒890-8589 鹿児島市与次郎2-8-1 5 県薬剤師会「薬だつ知識」成果を上げるために、安易に係まで。

に薬やサプリメントに頼ること
は危険です。良質な睡眠はどんな薬よりも脳の働きをよくします。まずは、食事からの栄養、適切な睡眠で体を整えることが大切です。(鹿児島県薬剤師会 常務理事・岩倉ひろみ)



仕事や勉強が大変でも、薬やエナジードリンクなどを多用してはいけません。