

## ケーススタディ ケース1

あなたは病院で処方された血圧の薬を服用中です。家族があなたのために、「血圧が高めの方におすすめの青汁」を購入しました。あなたならどうしますか？

A: 青汁は多くの方が飲んでいるし、食品だから安全だと思う

B: できれば薬には頼りたくないため、薬をやめて、青汁を飲み始めることにする

C: 飲んでいる薬との相互作用のリスクがあると思い、まずは医師・薬剤師に相談する

# ケーススタディ ケース1 結果

あなたは病院で処方された血圧の薬を服用中です。家族があなたのために、「血圧が高めの方におすすめの青汁」を購入しました。あなたならどうしますか？

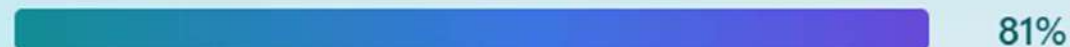
A：青汁は多くの人が飲んでいるし、食品だから安全だと思う



B：できれば薬には頼りたくないため、薬をやめて、青汁を飲み始めることにする



C：飲んでいる薬との相互作用のリスクがあると思い、まずは医師・薬剤師に相談する



## ケーススタディ ケース2

友人が、SNSで話題になっているダイエット茶をすすめてきました。口コミを見ると、「1週間で2キロ痩せた！」など効果があったという内容ばかりです。あなたならどうしますか？

A: 友人からのすすめで、話題になっているなら試してみる

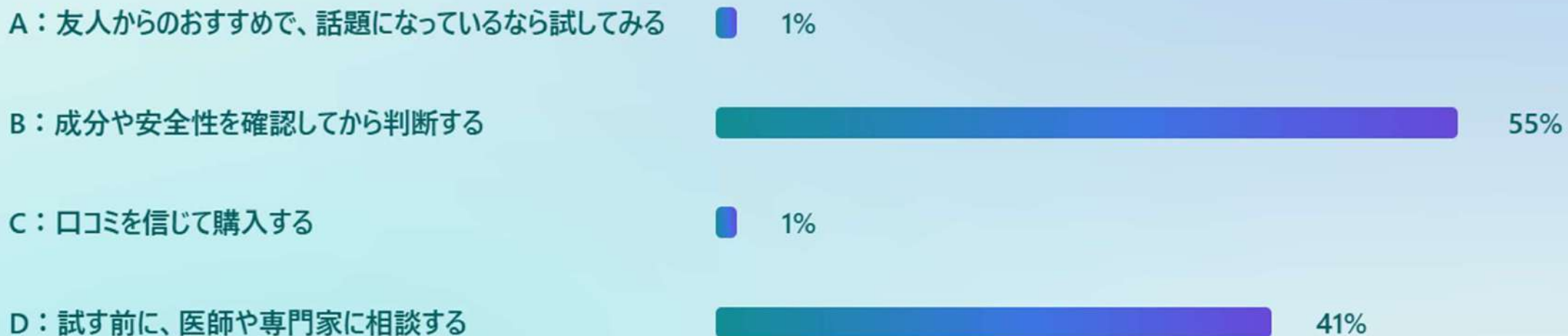
B: 成分や安全性を確認してから判断する

C: 口コミを信じて購入する

D: 試す前に、医師や専門家に相談する

## ケーススタディ ケース2 結果

友人が、SNSで話題になっているダイエット茶をすすめてきました。口コミを見ると、「1週間で2キロ痩せた！」など効果があったという内容ばかりです。あなたならどうしますか？



## ケーススタディ ケース3

小学生の子どもが「背を伸ばすサプリを飲みたい」と言っています。どうやらお友達が飲んでいるようで、親は購入を検討中です。あなたならどう助言しますか？

A: 成長期を逃さないよう、飲ませた方がよいと思います

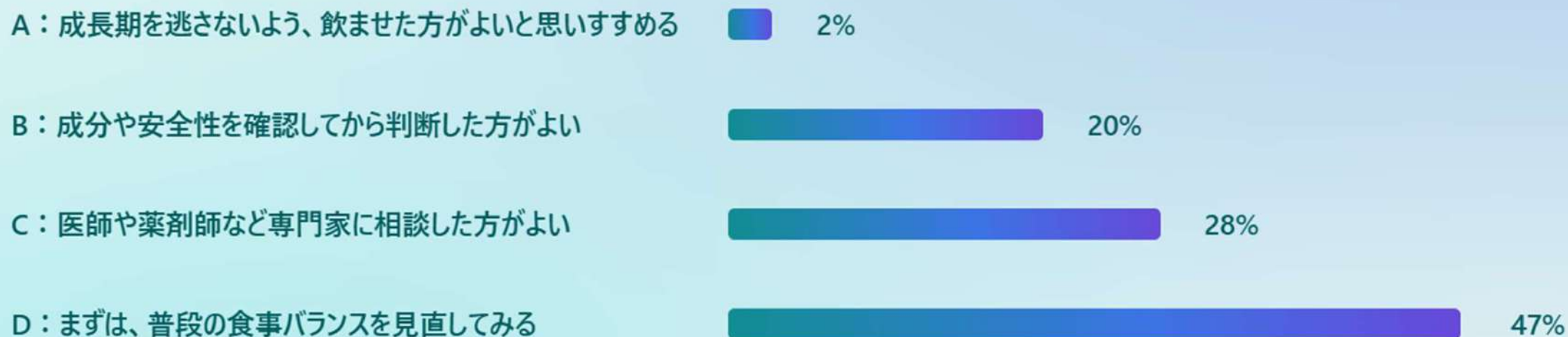
B: 成分や安全性を確認してから判断した方がよい

C: 医師や薬剤師など専門家に相談した方がよい

D: まずは、普段の食事バランスを見直してみる

## ケーススタディ ケース3 結果

小学生の子どもが「背を伸ばすサプリを飲みたい」と言っています。どうやらお友達が飲んでいるようで、親は購入を検討中です。あなたならどう助言しますか？



## ケーススタディ ケース4

あなたのご友人が健康維持のためにマルチビタミン&ミネラルのサプリを毎日服用しています。さらに、疲労回復を期待してビタミンCと鉄のサプリを追加で摂取しています。

結果的に、ビタミンCや鉄など一部の栄養素は推奨量を超える可能性があります。

あなたならどうしますか？

A: 問題ないので続けてもよい

B: 水溶性ビタミンは排泄されるので大丈夫

C: 複数摂取はリスクがあるため、サプリメントの利用を見直すよう助言する

D: 医師や薬剤師に相談するよう促す

## ケーススタディ ケース4 結果

あなたのご友人が健康維持のためにマルチビタミン&ミネラルのサプリを毎日服用しています。さらに、疲労回復を期待してビタミンCと鉄のサプリを追加で摂取しています。結果的に、ビタミンCや鉄など一部の栄養素は推...

A：問題ないので続けてもよい



3%

B：水溶性ビタミンは排泄されるので大丈夫



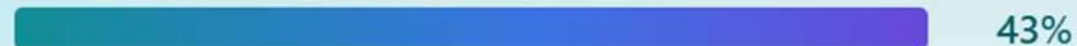
9%

C：複数摂取はリスクがあるため、サプリメントの利用を見直すよう助言する



43%

D：医師や薬剤師に相談するよう促す



43%