

きらめき

プラス

Vol.77 夏秋合併

志ある者、事竟に成る

菅原智美

パラアスリート応援フェスタ2019

永野秀樹

病氣は治すものではなく

予防するもの

メディカルブランチ表参道
古田一徳



今回のテーマ

サプリメントの摂り過ぎに注意 サプリメントと薬は違います

サプリメントは、ドラッグストア、コンビニさらにはインターネットなどで簡単に購入できる、私たちにとって身近な存在です。内閣府の調査によると「約5割の人が2種類以上のサプリメントを利用。2種類以上のサプリメントを利用している人の約7割は、ほぼ毎日利用している」という結果が出ています。

しかし、同時に近年サプリメントが原因で体調を崩す事例などが増えてきており、注意が必要です。そこで今回はサプリメントについてお話ししたいと思います。

サプリメントって何？

サプリメントとは食事によって十分に摂りきれない栄養素を補うための補助食品の総称で、いわゆる健康食品と位置づけられているものです。薬のような病気の治療や予防を目的としたものではありません。

アメリカではサプリ(Dietary Supplement)を「従来の食品・医薬品とは異なるカテゴリー

リーの食品で、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブ等の成分を含み、通常の食品と紛らわしくない形状(錠剤やカプセルなど)のもの」と定義しています。

最近ではテレビや雑誌、インターネットなどで、個人の使用体験などが掲載され、あたかも疾病の予防や治療に効果があるかのような宣伝が大々的に行われ販売されていますが、サプリメントはあくまでも食品で、体に必要な栄養成分や、健康維持の増進に役立つ成分を補ってあげているだけと考えてください。サプリメントと薬は違います。大きな効果を期待するのは間違いです。

サプリメントの選び方

表示の確認、成分をあきらかにしているかなどサプリメントを購入する場合は、必ず栄養成分の表示を確かめましょう。まず表示自体がない物は絶対にはだめです。また、サプリメントの有効性や安全性を判断するためには、量の情報が必要です。どれくら

いの量というのが分からなければ、安全なのか、生体に良い影響があるのか、分からないからです。

量が表示されていないということは、作っている側の品質管理ができていない可能性があります。実際に、成分名表示はあっても含有量表示のない製品を分析したところ、その成分が検出されなかったという報告もあります。

また、成分や含有量など、製品についての質問や、摂取して何か不都合なことがあったときなどのために、問い合わせ先（製造者や販売者など）が表示されていることも必要です。製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品衛生法で決められています。

電話で問い合わせをすると、製品を明らかにした上で自社の製品を選んでもらえる、という自信を持っているメーカーか？つまり企業の姿勢がすぐわかります。

愛用者本意で品質にこだわって製造しているメーカーは必ずそういった資料が用意されているはずですよ。

また、疾病に対する効果や効能を大々的

にうたっている広告や宣伝をよくみかけますが、惑わされず冷静な判断をするように心がけましょう。

季節の変わり目は、何かとだるい、疲労がたまる、気力がないという方が多いように思います。

最近では、クリニックに来られる方で、「人間ドックで血液検査、CT、MRIなどの画像検査では異常ないといわれるけれど、いつもだるい」と訴えらえる方が結構いらっしゃいます。

食生活について、サプリメントは飲まれているかなど、詳しく聞いてみると、サプリメントをいつもたくさん飲まれている方は、活性酸素値が異常に高いことが多いです。活性酸素が異常に高いままだと、血管の障害で動脈硬化が進みます。結果、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、認知症の発症のリスクが高まり、遺伝子の損傷では、がんの発症リスクが高まるのは周知の事実です。

酵素や、酵母など自然なものはよいのですが、化学合成されたもの、添加物がたくさん入っているものをたくさん摂取すると

活性酸素が大量に産生されて、逆に体調が悪くなってしまうのだと思います。高いというのは、抗がん剤や放射線治療をしている方と同じレベルです。

活性酸素が必要以上に高くなるものとしては、不眠、ストレス、多量な飲酒、喫煙、ホルモン剤の内服などがあります。活性酸素がたまらないように適度に保つことが必要です。

サプリメントは医師の処方により服用するものではありません。

ですから選んだことに対する責任は本人にあります。サプリメントの包装には栄養成分表示がありますが、購入を考える前に本当にそのサプリメントが必要かどうか、冷静に考えることが大切です。

バランス良く通常の食事を取ってれば、栄養がそれほど不足することはありません。足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしてください。また、サプリメントを服用して何か支障があれば直ちに服用を中止して、医師に相談しましょう。

賢く付き合うための サプリメントQ&A

Q 薬＋健康食品＝とても健康に良く病気が早く治る？

A サプリメントは病気の治療には使えません。

薬とサプリメントを同時に摂取している人がいるかもしれませんが、病気の治癒が遅れたり、症状が悪化したりすることがあります。どうしてもサプリメントを使うのであれば、医師・薬剤師などに相談してください。

Q 天然・自然のものなら安心？

A 天然・自然ですとうたうことが、その製品の安全性や有効性を証明するものではありません。天然由来製剤の特徴をよく理解して、天然・自然の言葉にまどわされないようにしましょう。

宣伝文句に、天然、自然の言葉が入っているとイメージだけで安全を連想して安心している方がいらっしゃいますが、天然・自然由来成分を原料とする製品でもアレルギーの原因となり、因果関係が明確でない報告も含め、被害報告が多数あります。

Q 専門家、研究者が推薦しているから効果がある？

A 専門家や研究者が言っていることが必ずしも有効性の証明にはなりません。

その人だけが主張している可能性もあるからです。専門家、研究者であっても、一人だけでなく複数の客観的な評価が必要です。また、特許番号や受賞歴の宣伝は効果の証明になりません。特許番号、受賞歴など製品の有効性とは無関係な情報や、マスメディアの情報も、割り引いて受け止めるようにしましょう。

Q たくさん摂ると効果が出る？

A サプリメントは食品だから、いくら食べても害がないし、薬と違って副作用もないと考える人がいるようですが、食品でも過剰摂取すれば有害作用が生じます。

Q 体験談がたくさん寄せられている製品なので私も使ってみたい

A 体験談の多くは「あるサプリメントを摂取して、なんらかの効果があつた」とするものですが、有効性の証明にはなりません。体験談は根拠があいまいで、捏造されている可能性もあります。

ふるたクリニックが選ばれる 「3つの理由」

1. 最先端医療サービス

予防治療として、早期発見・早期治療を奨めています。わたしたちは、がんや難病の治療もあきらめません。

- 1) 早期発見、早期治療
- 2) 予防医療
- 3) あきらめない「がん」や難病の治療

2. リラックス空間のご提供

表参道から徒歩2分の閑静な住宅街。院内でもリラックスしていただけるよう配慮された設計。

3. おもてなしの心

暖かみのある細かい心配り。わたしたちは、「おもてなしの心」を大切にしています。



ふるたクリニック

(休診日：火・土・日午後、金曜日、祝日)

〒215-0011

神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-2 司生堂ビル1階

予約はこちら **TEL.044-959-5116**

お問い合わせ時間 ●HPの診療時間をご確認ください
<https://www.furuta-clinic.jp/>

認知症リスク検査、がん予防のためのがん遺伝子検査、セカンドオピニオン いつでもお気軽にご相談ください。

代表：古田一徳 医師