



主治医の一言

第12号
平成28年4月発行
内科 刀塚俊起

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

桜の開花とともに、待ちに待った春がやってきました。寒くて外を歩きたいけど歩けないという人も多かったと思います。これからは野外が気持ちがいい季節です。健康のためのウォーキングやパークゴルフをこれから始めたいと考えておられる方も多いと思います。



サプリメント（健康食品）の話

サプリメントが大流行しています。サプリメントとは、wikipedia（ウィキペディア）によると「ダイエタリー・サプリメント（dietary supplement）の訳語で、不足しがちなビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養補給を補助することや、ハーブなどの成分による薬効の発揮が目的である食品である。ほかにも生薬、酵素、ダイエット食品など様々な種類のサプリメントがある」とあります。

サプリメントは、医療費の高いアメリカで、広く普及していましたが、医療を受けやすい日本では薬局で販売されているもの以外は、あまり普及していませんでした。アメリカの圧力により1996年に規制緩和されて、この20年でサプリメントは、健康食品という名前で薬局だけでなく、通信販売やインターネットを通じて爆発的に普及してきました。

今や、中高年のほとんどの人が、何らかのサプリメントを服用されていると言っても過言ではありません。「概ね健康だけでも、もっと元気になりたい、ダイエット効果があるから」という理由で服用することも多いでしょう。もしくは、いま受けている医療に満足しない場合もあるでしょう。

診療をしていて、時々受ける質問があります。「知人から勧められたけど、このサプリメントは効きますかね」というものです。内容をみると、ほとんどのものは当たり障りのない内容です。（→ウラへつづく）



♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

4月13日（水）糖尿病とは 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

4月27日（水）糖尿病食の基本「まずはここから始めましょう」 管理栄養士：中島真弓

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

♪医学講座♪

4月21日（木）「メタボリックシンドローム」 射水市のみなさん！！メタボ率が高いですよ！！

時間：16時00分～16時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合（総合受付横）

数種類のビタミンやミネラル、アミノ酸などを含むものです。効果を謳っているものは、「最近調子はどうですか?」「仕事は忙しいけど頑張りどき…」「楽しい趣味に足が向かない…」「不規則な生活が続いている…そんな時、身体のコンドィションを整える…」などと言われると、ほとんどの人は当てはまりますよね。

そんな中、アメリカ発の2013年の論文では、「栄養不足のない人には、ビタミンやミネラルのサプリメントをとっても慢性心疾患の予防や死亡リスクの低減効果はなく、一部の疾患リスクを高める可能性がある」という研究結果を発表しました。多くの人には、健康食品は有害な場合はあっても、効能・効果は得られないという結果でした。時折、経験しますのは、サプリメントによると思われる肝機能障害です。肝機能障害は、症状に現れにくく、多くは、血液検査で発見されます。サプリメント（健康食品）の中止によって改善され、原因と推定されるケースもしばしばあります。因果関係が明確でないことが多いですが、かなりの件数に上ります。

ただ服用するだけで健康になれるとすれば、それほどよいことはありませんが、現実はそうではないということです。体調がよくなったという効果の多くは、偽薬（プラシーボ）効果による可能性もあるからです。偽薬とは、何も成分が入っていない薬を与えても、薬を飲んでいるというだけで、症状がよくなったような効果があることが知られています。

ある薬が医学的に効果があるかないかは、患者も医師もどちらが薬で、どちらが偽薬か分からないようにして、薬と偽薬を服用し、症状や検査結果が改善したかで効果を判定します。この判定で、効果があると判定されれば、医療機関で使用できるように認定されます。この方法を二重盲検法と言います。二重盲検法で、効果ありと判定されるサプリメントは、残念ながらほとんどありません。それなら、絶対に効果がないかという、それも断言できません。食品は、長い間（場合によっては10年以上）、観察研究しなければ判定できないことも多いです。「○○に効果がある」と宣伝してあるのは、動物実験で効果を確認されているが、人間では分からないというものも多くあります。インターネットでの宣伝を規制することは困難です。効果なくても、過大広告として罰することもできません。

サプリメントを購入するお金を、新鮮な食材や、食事にかける方が、健康によいとも言えるでしょう。私達の多くは、栄養の不足はありませんが、運動不足になっています。サプリメントよりも、運動を行うためのスポーツクラブや運動グッズに使うという考えもできます。

マスコミの健康番組で、ある食材がよいと強調されれば、食べてみたくなります。それはよいことですが、極端な偏りは避けた方がよいでしょう。

以上、今回はサプリメントについての話でした。

