



うしくり通信

サプリメントについて



さまざまなサプリメントがテレビや雑誌などのマスコミで宣伝され、薬局などでも**百花繚乱**です。飲めば病気にならず、永遠に健康でいられるかのような錯覚に陥ります。市場は**6千億**ともいわれ、900品目以上、1万のメーカーがあるといわれていますが、**国が安全基準を定めているわけではなく、野放しの状態**といえます。



サプリメントは「**栄養補助食品**」「**健康補助食品**」と呼ばれ食品の一部で、**法令上定義されたものではありません**。薬品ではないため、疾病の治療・予防等を目的とする表示や、身体の構造や機能に影響を及ぼすことを目的とする表示は、**医薬品的な効能効果とされ、表示することができません**。

しかし消費者が特性を十分理解し、自分の食生活の状況に応じた選択ができるよう、**適切な表示及び情報提供が行われることが不可欠**です。こうした趣旨を踏まえ、国が有効性及び安全性について定めた基準に従った食品が、「**栄養機能食品**」「**特定保健用食品**」です。テレビのコマーシャルでも耳にする「**トクホ**」という製品です。



サプリメントは毎日の食事だけでは十分に取る事のできない**栄養素を補うためのもの**で、人間が本来持ちあわせている自然治癒力を高め、免疫力

を向上させ、**病気の予防、病気の回復を手助け**することを目的としています。主に、**ビタミン、ミネラル、アミノ酸やハーブや生薬**などの薬効の発揮を目的とするものが含まれます。薬は少量でも大きな薬効をもたらすサプリメントとの大きな違いですが、**サプリメントは副作用がなくて安全だと勘違い**されることがあります。**ビタミンC**が癌に効くという噂が広まり、大量に服用して「**急性尿細管壊死**」を起こすという副作用がありました。その後、癌に対する効果ははっきりしないために、**流行も終わった**ようです。

基本的に**水溶性ビタミン(B,C)**は過剰に摂取しても尿から排泄されますが、**脂溶性ビタミン(A,D,E,K)**は肝臓に蓄積し過剰症をひき起こすので注意が必要です。

関節の痛みに用いられる、**グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸**などのサプリメントの効果についてご質問をいただくことが多いのですが、これらはもともと**関節軟骨や関節液**の成分です。



服用したらなんとなく効果がありますが、世界中でグルコサミンやコンドロイチンに関するいろいろな調査・研究がおこなわれ、**多くの論文が、軟骨再生や関節痛への効果に否定的**です。グルコサミンによる鎮痛効果の可能性はあり、**絶対に効果がないとは言い切れない**ので、より明確な結論が待たれています。

院長コラム

女子ワールドカップ

プ、日本優勝！は突然降ってわいたような驚きのニュースでした。

女子のサッカーレベルに関していろいろ言う人もいますが、ヨーロッパのアウトエーの中で最後まであきらめない戦いは、震災の暗いニュースが多い中で、たくさんの方に勇気と感動を与え、本当に、カッコよかったです。と思います。……ところで、なでしこジャパンの“なでしこ”って、何だっけ？

調べてみると、ナデシコ科の植物の名前。ヤマトナデシコともいう。さらに花ことばを調べてみると、「純愛」「大胆」「勇敢」など。「野心」「才能」なんてのもあるようで、実は意外でした。