

当院で行っている

抗老化 がん予防医学外来の記事が

掲載されました

担当サプリメントアドバイザー 藤岡 妙子

北海道新聞

2006年(平成18年)1月25日(水曜日)

### 手軽に栄養補給

# サプリメント 正しくのんで

ビタミンやミネラルなどを補給するサプリメント(栄養補助食品)。日常的に利用する人が増え、治療に活用する医療機関も出てきた。しかし、効果を過信したり、誤ったのみ方をしていいる人も少なくない。専門家は正しい利用を呼びかけている。(須藤幸恵)

「どんな症状を改善したいのですか」「服用している薬はありますか」。札幌市のサッポロドラッグストアアー南十一条店のサプリメントコーナー。管理栄養士、吉原絵美さん(30)が客に尋ねる。吉原さんは、食事の内容やアレルギーの有無、生活習慣などを確認し、約五十種類の中から要望に沿ったサプリメントを選んでいく。

同コーナーは道内初のオートモード式販売コーナーとして、昨年五月に開設された。同店では、セルフ形式でも販売しているが、「たくさんありすぎて、どれが自分にいいのかかわからない」という声もあり、対面式の売り場を設けた。セルフ式より安くはないものの、一日に数人が購入していくといい、吉原さんは薬をのむほどではないけれども、症状を改善したいという人が多い」と話す。

サプリメントの定義はな... サプリメントは必要な栄養素を効率的に摂取できるメリットがある。医薬品ではないが、治療に利用する医療機関も出てきた。札幌市白石区の平田口診療所(顔面外科・耳鼻科)がんウィレッジ札幌は、がん患者の体調管理を目的に、三年前から患者に薦めており、一定の効果が出ています。

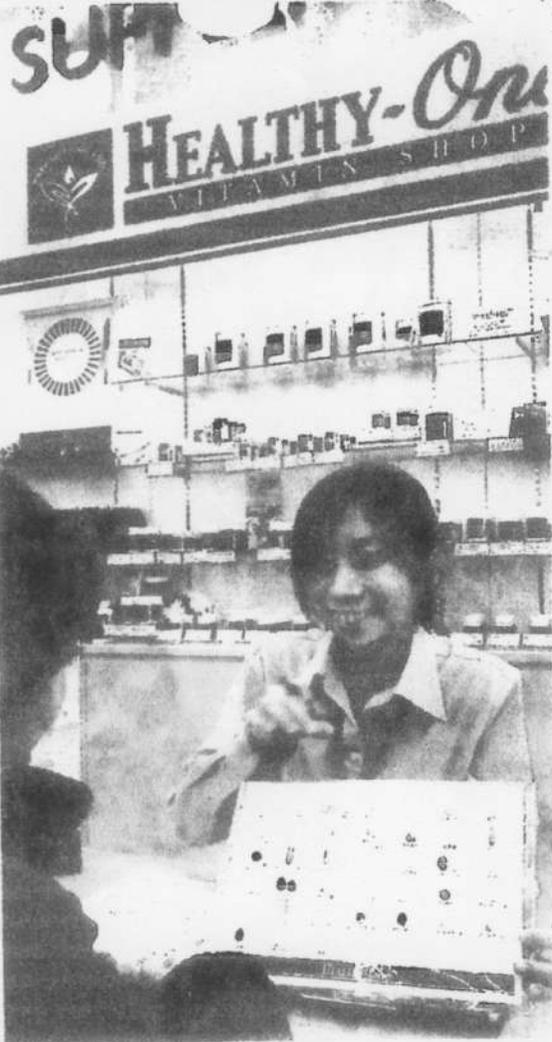
同院で利用しているのは、整腸作用のある乳酸菌や繊維質、体に悪影響がある水銀や重金属の排出を促すものなど数種類。続けてのんでもらったところ、便秘が改善されたり、患者の体内重金属の値が下がるといえるという。平田院長は「重金属の排出はネギやニンニクがいいとわかっ

## 効果過信は禁物 食事の代用大量に摂取

「食べても、必要な量を毎日食べるのは難しい。サプリメントの効果は大きい」と話す。ただ、中には、服用している薬の効果を下げたり、多量にのむことで肝臓障害や血管に関する疾患につながるものもあるといい、注意が必要だ。同院でもサプリメントの知識があるスタッフの指導の下で、利用している。ダイエットを目的に食事の代わりにしたり、「たくさん飲むのは効果があるので」といふなど、数日分をまとめてのんだりする人も少なくない。

## 治療に利用 注意が必要 専門家に相談を

助。即効性があるわけではないし、大量にのんだからといってそれだけ効果があるものでもない。過信は禁物」と、安易な利用に警鐘を鳴らす。また、井岡教授らの調査では、市販のサプリメントの中には、成分が含まれていても、ほとんど体内で吸収されない粗悪品が出回っていることもわかった。井岡教授は「薬剤師や医療関係者に相談してから利用してほしい」とアドバイスする。井岡教授や薬剤師のグループは、サプリメントに関する情報誌「あるたな」を二〇〇三年に発行。道内の一部の薬局で無料配布しているほか、希望者は有料で購入することもできる。問い合わせは、医療経済社あるたな販売係、03-5204-9070へ。



サプリメントの対面販売コーナー。服用している薬などを確認しながら選んでいく