



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。さて、今月号は、皆様に関心の高い**健康食品・サプリメント**についてです。どれを選んだらいいの？本当に効果があるの？など、半信半疑の方も多いようです。そうした疑問にズバリおこたえします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



健康食品やサプリメントを摂りすぎていませんか？

○薬や食事の代わりにはなりません

統計によりますと、50代以上の約8割の方は何らかの健康食品やサプリメントを飲んだことがり、約3割の方は継続して飲んでいるそうです。それだけ身近なものであり「体に良さそう」「健康に良いと言われている」として、広く普及しています。健康食品やサプリメントは、一般的に成分を凝縮したり少量の医薬品成分が含まれていたりします。なので、たくさん摂ればよいというものではなく、むしろ健康に害を及ぼす場合さえあります。今服用している医薬品の効果を弱めたり、健康食品同士が相互に悪い作用を及ぼすこともあります。正しく摂取していれば害を及ぼすこともないのでしょけれど、思わぬ健康被害が出ることもありますので、使う場合は医師に相談しましょう。医師は、害を及ぼすことが明確な場合を除いては、「これはやめなさい」とか「もっと摂りなさい」とは言えません。自己判断で決める場合が殆どですが、正しい知識が必要です。

○天然由来成分だから大丈夫！ではありません

自然界には人間に害を及ぼす植物もたくさんあります。アレルギー反応を起こすものも多数存在します。また、適量を摂っていれば問題なくても、摂りすぎると健康被害につながる成分もあります。副作用もないわけではありません。特に現在病気の方、妊産婦、小児、高齢者、アレルギー体質の方は不用意に摂取することは控えましょう。



法律上は単なる食品 これが落とし穴

○厳しい許認可はありません

健康食品は「特定保健用食品(いわゆる特保)」以外は許認可申請を必要としません。つまり、医薬品のような厳しい基準が存在しないのです。そのかわり、広告宣伝では「〇〇が治る」や「〇〇に効く」と断言することは法律上許されていません。よって、各メーカーは「□□に有効であると報告されています」や「△△にお悩みの方に朗報です」などの曖昧な表現しかできません。悪質な健康食品であっても健康被害が確認されないかぎり、国は動けないのが実情です。

○広告にだまされるな！

テレビCMやネット広告では、利用者の感想がインタビュー形式で紹介されていることが多いですが、よく見ると小さくてほとんど読めないような文字で「これは個人の感想です」や「適正な運動と食事療法を併用した結果です」などの言い訳がましいことが書かれていますね。インタビューに登場している方たちはほとんどが役者さんです。

成分や品質管理は千差万別



○成分表示を確認していますか？

成分表示を必ずチェックしましょう。原材料が天然のものか化学合成のものか、有効成分の含有量。原産国などがはっきりと表示されていないものは要注意です。また、医薬品製造基準に準じた製造をしているものから、粗悪な環境下での製造品など様々です。成分の詳細や適正量、製造品質などの質問に答えられないメーカーのものは見合わせましょう。外国産のものにはこれらが明確でないものも多いので要注意です。

○値段で選んでいませんか？

「値段が高い方がよく効くのでは？」とっていませんか？ 広告表示では「〇〇原産の貴重な△△成分を1000mg配合」など、こちらに専門的な知識がないことをいいことに、

煙に巻くような表現をしているものもよく見かけます。健康食品やサプリメントは一般的に利益率の高い商品です。「高い方がよく効くのでは？」という消費者心理は、企業の儲け主義に一役買っていることを忘れてはいけません。

ここまでいろいろと述べてきましたが、私たちは健康食品やサプリメントを買うな！と言っているわけではありません。企業の利益至上主義に乗せられて、無駄どころか健康に有害にもなりえる利用方法に警鐘を鳴らしています。

ふたたび登場の
ちびワルコ代表

適正な運動と食事療法ができや、サプリなんていらないうーの！

そりやそーだ！

クロワルコ

だらしない生活と暴飲暴食の人の発言は説得力あるわー...

オーシマ管理者



裏面はいよいよ
核心に迫ります！



サプリメントはほんとに効くの？



～ サプリメントの効果についての検証 ～

ここからは、主な健康食品とサプリメントの効果を検証していきましょう。効果の検証にあたっては、厚生労働省、日本医師会、日本整形外科学会、公益財団法人長寿科学振興財団、各専門医、海外の医学論文などを参考にしてまとめました。

商品名	効果とされるもの	検証結果・結論	解説
グルコサミン	膝軟骨のすり減りを改善し、痛みを軽減する	医学的に根拠なし。軟骨は再生しないことが画像診断でも明らか。糖尿病患者にグルコサミンは要注意。ワーファリン（血液抗凝固剤）服用者にコンドロイチンは要注意。	いずれも軟骨を形成する成分だが、口から摂取しても腸でブドウ糖やアミノ酸に分解されるだけ。髪の毛を食べても髪が生えくるわけではないのと同じ。
コンドロイチン	膝軟骨を修復し、痛みを改善する		
マルチビタミン	必須栄養素の補給	健康な人が摂取してもほとんど効果はないと立証されている。接種しすぎると健康を害することもある。	ビタミンA、E、ベータカロテンの過剰摂取は体内の抗酸化酵素の生成効果を弱め、がんのリスクを上げてしまう。
コラーゲン	肌にハリが出る 関節痛にも有効	経口摂取しても体内でアミノ酸やペプチドに分解されてしまい効果はなく、肝臓の負担を上げるだけとの説が有力。	アレルギー体質の人は要注意。プラシーボ効果でお肌ツヤツヤになることは否定しない。
ウコン	肝機能を高める	肝臓機能を高める効果あり。	過剰摂取は肝機能障害を起こす危険性あり。胃潰瘍、胃酸過多、胆石の人は要注意。
DHA、EPA	中性脂肪の減少 脳の老化防止	肝臓脂肪の減少や血圧低下が認められた研究結果あり。	認知機能向上や脳の老化防止については研究結果はなく、医学的根拠なし。
ブルーベリー	眼精疲労の改善 視力回復	視力回復の研究成果なし。	含有成分のアントシアニンが体内への吸収効率が極めて悪い物質。
ポリフェノール	脂肪の吸収を抑制 抗酸化作用	明確な科学的根拠はない。	ワインのポリフェノールは抗酸化作用がないことが立証されている。

ここまでで私たちが導き出した結論は、「健康食品やサプリメントは正しく摂取することが肝心」です。しかし、その前にもういちど「バランスのよい食事」「適度な運動」「質の良い睡眠」を見直してみてください。それでも十分でない場合に医師に相談の上で健康食品やサプリメントを服用しましょう。



☆ おしえて!ちびワルコ コーナー☆

今月のリクエストは、ご利用者様のご家族KenKenさんからのご質問です。

Q 新型コロナのワクチン接種による後遺症があると聞きました。実際どのくらいいるんですか？また、もしもワクチン後遺症になったら救済制度はあるんですか？... 教えてちびワルコ！

A 新型コロナ感染症の後遺症については、人数や症状についてある程度調査や研究が進んでいますが、ワクチンによる後遺症についてはまだ実態がつかめていません。国の救済制度はあります。今年5月の段階で約700件が認定されました。そのうち95%がアナフィラキシー症状です。申請後認定されるまでには4～12か月ほどかかるようです。今後も認定者は増えるでしょう。ただ、間違っしてほしくないのは、ワクチン接種による後遺症よりも、新型コロナ感染後の後遺症のほうがずっとリスクは高いということですね。

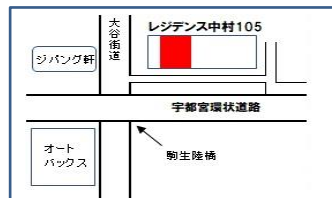


はなまる訪問看護 リハビリステーション

お気軽にお電話ください♪

028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp



メインステーション
宇都宮市駒生町832-29
レジデンス中村105号室



サテライト岡本
宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室

月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師7名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員1名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理Ⅰ,Ⅱ 精神(複数回、早期集中)等