



杏林大学保健学部教授
医学博士 / 柳澤厚生

サプリメントと健康について -

今回は食とアンチエイジングについて述べてみました。私は現代人は食だけでは健康を維持し続けることは難しいと考えています。野菜の栄養価の低下、加工食品や添加物、環境汚染など私たちがとりまいている環境では健康を害し、老化を早めてしまいます。

そのなかでサプリメントは強力な助っ人です。

サプリメントは一般的に健康食品といわれるもので、今や薬局だけでなくコンビニ、スーパー、インターネットの通販などあらゆる場所で販売されています。しかし、サプリメントを気分だけで使っている人が多いのは残念です。サプリメントは基本に沿った正しい方をして初めて効果が現れるのです。

以前は医者目から見て健康食品はあまり効果がないというイメージでした。ところが最近では科学的に優れた効果があるサプリメントが販売されるようになりました。例えば高齢になって変形性膝関節症という膝の痛みをおこす病気にグルコサミンというサプリメントが有効であると著名な医学雑誌ランセットに論文が発表されました。医者は変形性膝関節症にはせいぜい痛み止めぐらいしか薬が無かったのですが、サプリメントでは治療効果があるものが販売されているのです。魚の油に含まれるオメガ3脂肪酸もアトピー性皮膚炎、高脂血症、動脈硬化に有効であるという論文が発表されています。

また、サプリメントは副作用がないという神話は崩れ、ものによっては危険が伴うこともあるのです。例えばセントジョーンズワート(西洋オトギリ草)はうつ気分に有効だという科学論文がありますが、抗血栓薬、気管支拡張薬、免疫抑制剤の作用を弱めてしまうので注意が必要です。これからは医者もサプリメントに関するしっかりとした知識が必要な時代になりました。

サプリメントとは必要？ はい、必要です。

サプリメントは「ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブなどの成分を1種類以上含有する栄養補給のための製品で、錠剤、カプセル、粉末、ソフトゲル、液状など、通常の食品の形状以外のもの(医薬品的な形状)」と定義されます。

サプリメントというと「サプリメントおたく」という言葉があるように、健康フリークの人たちのものというイメージがあります。私も正直なところそのように考えていました。ところが数年前からサプリメントは使い方によっては健康維持に必須のものであるという考えに変わりました。

理由は二つあります。第一は現代日本人のビタミン・ミネラル不足です。これはコンビニやファーストフードがあたりまえになり、売っている野菜の栄養価は激減しています。

私は有機野菜や自然食を取り入れている人以外はからだのビタミン・ミネラルが不足していると考えています。

第二はビタミン、ミネラル、ハーブの科学的データが医学雑誌に掲載されるようになったことです。医師がサプリメントは怪しいと長い間相手にしなかったものが時代が変わり、今やサプリメントは医療に必要不可欠な時代を迎えようとしています。米国の保険会社の調査によれば、医師の90%が自分の患者の半数にハーブ、ビタミン、ミネラルの摂取を奨めていたそうです。

サプリメントの使い方

ほとんどのサプリメントはとっている人は「やせる」とか「ボケが良くなる」とかの効果だけを期待して選んでいます。ところが、どんな素晴らしいサプリメントでも、土台となるからだにビタミン・ミネラル不足では効果はできません。サプリメント摂取の原則は、ビタミン・ミネラルの「ベーシックサプリメント」をとった上で、免疫を高める、コレステロールを下げるなどの「機能サプリメント」を足していくことである。

まずはベーシックサプリメントから

現代ではビタミン欠乏症から来る壊血病や脚気(かっけ)を見ることはありません。しかし、ビタミン類の中には十分な必要量を摂取していないと慢性病にかかる危険性のあるものがあります。ビタミン B6 と B12 の摂取量が理想的な摂取レベルを下回っていることに加え、葉酸の摂取量が少ないと、動脈硬化による心臓血管病、神経管損傷、結腸癌、乳癌になる危険性が高くなります。ビタミン D の摂取量が少ないと、骨粗鬆症や骨がもろくなる原因になります。また抗酸化ビタミン類(A、E、C)の摂取量が少ないと、あらゆる慢性病にかかる危険性があります。相当に意識して食事に気を使っている人を除き、ほとんどが理想的なビタミンの摂取量を食事でもっていないと考えても良いでしょう。私は外来患者さんで食や栄養に関心が無い人にはすべてベーシックサプリメントを勧めています。

最近、米国の内科紀という科学雑誌にミネラル配合のマルチビタミン剤の服用で感染症にかかる率が減少したと発表されました。1年間、ミネラル配合のマルチビタミン剤を飲んだ人では、飲まない人と比べ、上気道感染、インフルエンザ、ウイルス性下痢などにかかる率が半減したのです。ビタミン・ミネラルをサプリメントで毎日摂取すると免疫力を高まめることがわかったのです。

表は厚生労働省による第6次改定日本人の栄養所要量です。これはビタミンやミネラルの欠乏症をおこさないための1日摂取量を示しています。理想的な健康のための摂取量はこの数値よりも多くします。

表;第六次改定「日本人の栄養所要量」(食事摂取基準)

	表示	男	女	上限摂取量
ビタミン A	IU	2000	1800	5000
ビタミン D	IU	100	100	2000
ビタミン E	mg α-TE	10	8	600
ビタミン K	μg	65	55	30000
ビタミン B1	mg	1.1	0.8	-
ビタミン B2	mg	1.2	1	-
ビタミン B6	mg	1.6	1.2	100
ビタミン B12	μg	2.4	2.4	-
ナイアシン	mg NE	17	13	30mg
ビタミン B5	mg	5	5	-
ピオチン	μg	30	30	-
葉酸	μg	200	200	1000
ビタミン C	mg	100	100	-
カルシウム	mg	600	600	2,500
鉄	mg	10	12	40
リン	mg	700	700	4,000
マグネシウム	mg	300	260	350
カリウム	mg	2000	2000	-
銅	mg	1.8	1.6	9
ヨウ素	mg	0.15	0.15	3
マンガン	mg	4	3.5	10
セレン	μg	50	45	250
亜鉛	mg	11	10	30
クロム	μg	35	30	250
モリブデン	μg	30	25	250

機能サプリメントの使い方

日本で入手できるサプリメントの種類は膨大で書ききれないほどおびただしい数が販売されている。私が好んで使うアンチエイジングに関わるサプリメントを5つ紹介しましょう。

エイコサペンタエン酸

機能サプリメントの代表格です。動脈硬化、脳梗塞・心筋梗塞の予防、アレルギー疾患、アトピー性皮膚炎に使われます。

エイコサペンタエン酸はオメガ3脂肪酸とよばれる脂肪酸で、寒流魚であるサケ、マグロ、ニシン、アジ、サバ、そしてヤツメウナギにも多く含まれています。エイコサペンタエン酸は抗動脈硬化作用よりアンチエイジング(抗老化)には欠くことができません。血液をさらさらにし、血管を拡張、アレルギーを抑えます。さらに情緒安定作用、抗うつ作用が報告されています。寒流魚や寒流魚を食べるイヌイットには脳梗塞、心筋梗塞、自己免疫疾患、アレルギー性疾患が少ないのはエイコサペンタエン酸の効果です。

コエンザイムQ10

最近、注目を浴びている動脈硬化や糖尿病、狭心症、心筋梗塞、高血圧の発症あるいは再発予防のサプリです。コエンザイムQ10は細胞内のエネルギー合成に関わっている酵素で、別名「ビタミンQ」とも呼ばれています。コエンザイムQ10は私が医者になりたての頃に医薬品として心臓病患者さんに投与をしていました。体内のコエンザイムQ10は20歳前後をピークに少しずつ減少していき、50歳を過ぎるとピーク時の半分近くにまで低下します。コエンザイムQ10を飲むことで加齢とともに起きる体の問題や生活習慣病を改善し、老化を防ぎ、若返りを期待できるとして注目されています。最近では高血圧にも効果があり、また免疫力もアップすることからガン、感染症予防にも期待されています。

グルコサミン

グルコサミンはカニやエビの外皮に含まれるアミノ酸で、変形性骨関節症に使われるサプリメントです。変形性骨関節症は年齢と共に関節の軟骨と隣接した骨の変形により軟骨表面が荒れ、関節が滑らかに動かなくなる関節病です。グルコサミンは関節の軟骨を形成するために不可欠の栄養素であり、グルコサミンを経口摂取することにより軟骨を改善できます。コンドロイチンというサプリメントを併用することで効果が高まります。でも、カニやエビのアレルギーのある人には注意が必要です。

イチョウ葉

イチョウ葉エキスの主成分はフラボノイドやギンコライドです。記憶力減退、思考力の低下、脳動脈硬化症、脳血管性痴呆、アルツハイマー病に効くサプリメントとして定番になっています。成分のギンコライドの血流改善作用、血小板凝集抑制、フラボノイドの抗酸化作用により脳機能が改善されるのです。ドイツでは医薬品の扱いです。

なお、イチョウ葉エキスの商品にはギンコール酸が含まれているものがあります。ギンコール酸は強いアレルギー作用があるので注意が必要であり、含有されていない商品を選ぶようにしてください。

セントジョーンズワート(西洋オトギリ草)

不安やうつ状態に効果のあるサプリメントです。ヨーロッパで古くから使われているハーブで、ドイツでは天然の抗うつ薬として認められています。ドイツで40施設の医療クリニック外来に通院するうつ病患者にセントジョーンズワートを6週間投与し、普通の抗うつ薬と同じ程度の改善がみられたと発表しています。

また、セントジョーンズワートは食欲を抑えるのでダイエットにも期待できます。

セントジョーンズワートを医薬品と併用するときには注意が必要です。特に多くの医薬品の効果を減弱するので、医師と相談することが大切です。

イソフラボン

イソフラボンは大豆胚芽やブラックコホシユに含まれる植物性ポリフェノールで、更年期障害に効果があります。女性ホルモンのエストロゲンに似た弱い作用があります。このエストロゲンは女性らしさを創り、骨粗しょう症、動脈硬化、コレステロール増加を阻止し、まさにアンチエイジングには理想のサプリメントです。

これまでは更年期予防にホルモン療法が盛んに行われていましたが、最近では発ガンリスクが発表されたのを機に、イソフラボンが脚光を浴びるようになったのです。

まずはサプリメントを使ってみましょう

サプリメントを理解よりも体感から入ることをお奨めします。まずはマルチミネラルンビタミンとエイコサペンタエン酸を含む魚油サプリメントを推奨します。そして最低3ヶ月は続けてください。多くの方は寝つき、寝起き、からだの軽さ、食欲、肩凝り、視力などでからだの変化を感じます。また感じない方でも摂るのをやめることで体調の不調を感じて、始めて効果があったことがわかることもあります。私の印象では70%の患者さんに何らかの体感があります。



トピックス

コーヒーはからだに悪い？

カフェインの代名詞「コーヒー」。カフェインは身体に良くないということから、日本でも少しずつカフェイン抜きのコーヒー“デカフェ”も見られるようになってきました。しかし、果たしてカフェインには身体に悪いのでしょうか？

頭痛に悩まされている人を対象にした調査で、コーヒーをはじめ、カフェインが頭痛に効くという結果が出ています。頭痛に最も効果的に効くのはイブプロフェンという鎮痛薬とコーヒーの組み合わせです。

これはカフェインが血管を収縮させ、血管の拡張によって起こる頭痛を抑えるからだと考えられています。

また、ハワイの日系アメリカ人男性8004人を対象にした調査によると、コーヒーをたくさん飲む人ほど、パーキンソン病という神経病になる危険が低いとの結果も出ています。1日に1杯もコーヒーを飲まない人は、小さいカップで4杯程度飲む人の2倍～3倍もパーキンソン病にかかるリスクが高いそうです。

また、その後の分析により、コーヒーのみならずカフェインの摂取量が多いほどリスクが低くなるという結論が導き出されました。

もちろん過剰摂取は要注意ですが、より快適で素敵な生活を送るために、カフェインともうまくつきあっていきたいものです。

