

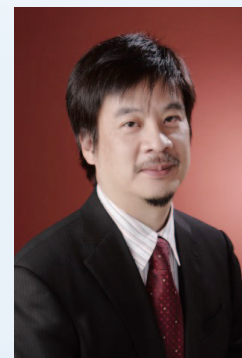
高血圧や高脂血症、糖尿病など生活習慣病や、当院で治療をしている関節リウマチの方々に本来の治療以外にも医学的見地からいろいろなアドバイスをすることは医師の重要な仕事の一つです。最近よく質問されることは、サプリメントに関する質問です。もともとsupplementとは(通常の生活で)不足する物質を補充するという意味です。もちろん、医薬品と共通するものも多くありますが、一般的にサプリメントには医学的根拠があるものは限られていますし、実際の診療でも現在の日本の食生活をしている健康な人に“不足”している物質は通常ありません。しかし健康になりたいと思う感情は誰でも持つものです。ましてや病気を抱える方がサプリメントに興味を持つことは、当然でしょう。今回から数回にわたってこのコラムで、本当に有用なサプリメ

ントに関して、医学的根拠のあるサプリメントに関してすこし触れたいと思います。医学的根拠については英語版となりますが<http://www.naturaldatabase.com/>に準拠します。

ビタミンCはもともと医学的には不足により壊血病を引き起こす物質として同定されたものですが、現在考えられる効果は抗酸化作用と物質を体で作るときの補酵素の二つがあげられます。生命活動を営む上で酸素は不可欠ですがその酸素の数%は活性酸素となります。もちろん活性酸素が必要な面もありますが、過剰となるとDNAや細胞を傷害するため、例えばがんに対する治療効果増強を目的に投与することもあります。

一般的には鉄分の吸収をよくすることに対して有用と考えられますが、それ以外の

風邪などに対する予防効果は医学的には確立していません。しかし皮膚のコラーゲン形成などに必要な物質であること、人間の体では産生できないことから、食品などで十分に摂取できない場合は有効な人もいますと考えます。がんに対する大量ビタミンC投与に関してご興味のある方はにしおかクリニックES(055-222-5365)にご相談下さい。



にしおか内科
クリニックRA 院長
西岡 雄一

専門分野は関節リウマチ、痛風、気管支喘息、漢方薬治療。地元のファミリードクターとして、一般内科も診察。ラジオドクターとしても活躍中。