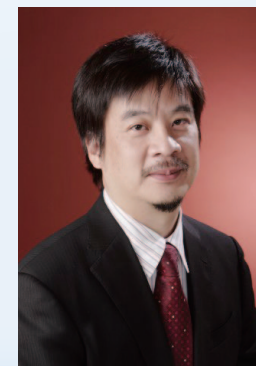


ビタミンは水に溶けやすいビタミンBやビタミンC(水溶性ビタミン)と水に溶けにくく、脂肪に溶けやすいビタミンAやビタミンD、ビタミンE(脂溶性ビタミン)に分けられることがあります。ここで重要なことは水溶性ビタミンでは尿から排泄されるため問題は少ないのですが、脂溶性ビタミンは身体に蓄積しやすく過量に摂取すると代謝を受けにくいいため人体に害を及ぼすことがあることを理解しておくことです。ビタミンAと活性型ビタミンDは基本的には医師の判断で処方されるべき性格の薬剤ですのもともとサプリメントとして摂取することは望ましくありません。脂溶性ビタミン剤の中でビタミンEはトコフェロール(α -、 β -、 γ -、 δ -と分類されます)とよばれ植物などの光合成生物により合成されひろく自然界に存在しています。医薬品としては高脂血症の改

善や末梢血流改善(しもやけの予防など)の薬効があります。一方サプリメントとして期待される効果は細胞内でエネルギーの代謝に伴い発生する余分な活性酸素を除去する抗酸化作用によるものです。抗酸化ビタミンとしてのビタミンEは水溶性のビタミンCと相まって活性酸素を無毒化します。最近動物実験では、トコフェロールのうち γ -トコフェロールにはがんに対する予防の作用が有ることが判明しました。しかしこの作用も天然に存在する γ -トコフェロールの効果でありサプリメントに含まれる化学合成されたビタミンEでは効果が弱く、さらに人体での抗がん作用を期待する量まで摂取することは出来ないなど研究段階にあり、人間のがん予防に有効というデータはありません。とは言ってもビタミンCと併用での適切な量のビタミンEを摂取する

ことは生体膜の活性酸素を抑えるため健康管理に有用と考えて良いでしょう。

トコフェロールは植物由来のオイルに豊富に含まれています。ビタミンEの摂取から考えると植物性オイルはよいようですし、コレステロールなどの面から摂取がよくないとされる動物由来のオイルよりは植物性オイルが安全と考えがちですが、その植物性オイルであっても過量摂取は問題があると言われています。そのオイルの問題点は次回お話しします。



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。