

## 市民公開講座

---

### サプリメントの活用と注意点

鈴木 信孝（金沢大学大学院医学系研究科補完代替医療学講座）

近年、アメリカのみならず我が国でも補完代替医療が注目を集めています。補完という意味は、『現代西洋医学を補う』という意味であり、代替とは『もう一つの、代わりの』という意味です。

代替医療とは具体的には、ビタミン・微量元素・ハーブ等のサプリメント、アロマセラピー、中国医学、鍼灸、指圧、気功、インド医学、食事療法（玄米食など）、免疫療法、精神・心理療法、温泉療法、芸術療法、音楽療法等々すべてが代替医療に包含されています。

近年、新聞、雑誌、テレビ、インターネット等をはじめとする高度情報化の情勢もあって、これら代替医療を求める患者が我が国でも急増しています。一方、他国においても同様な状況が見られ、代替医療が世界的に新しい医学の潮流となりつつあります。

これら補完代替医療分野の中でも、特にサプリメントはすでに多くの方々に利用されていますが、意外にもその有用な活用方法や注意点についての情報を得ることは困難であるという声をよく聞きます。

例えば、ビタミンの中でビタミンBといえばほとんどの方がご存知だと思いますが、葉酸がビタミンB群に属していることを知っている方は少ないと思います。葉酸は、21世紀の栄養素ともいわれ、近年様々な角度から注目を浴びているビタミンです。心臓病、結腸ガン、抑うつ状態、アルツハイマー病などの予防に重要な働きを持っていることがだんだんわかってきました。さらに、我が国の特に若い女性の葉酸摂取不足が深刻化していることも重要です。葉酸欠乏状態のまま結婚し、妊娠するとその子供は二分脊椎という重い先天性奇形になることがわかっています。したがって、妊娠を考えている若い女性は、妊娠前から自分で十分な量の葉酸を食事から摂っておく必要があります。最近、厚生労働省は葉酸を積極的に摂取するよう特別勧告を出し、葉酸サプリメントの活用についても初めて言及しました。

つい最近までサプリメントを臨床に使用することは医学界ではタブー視されていましたが、アメリカでは代替医療として臨床医が積極的に取り組み始めており、上記葉酸をはじめとするビタミンやミネラル、微量元素、ハーブなどを用いた栄養療法もすぐれた現代の先進医療と考えられつつあります。21世紀における高度な先進医学とは、まず患者の体に優しく、副作用も極めて少ないことが必須条件です。栄養療法はまさしく上記条件を満たしており、高度な先進医療となりうるものでしょう。アメリカ人は健康保険料金が高いため、自分の健康は自分で守るという意識が高く、手に入りやすいビタミンや食品を積極的に取り入れています。また、一般人向けのサプリメントに関する専門書籍も数多く出版されています。したがって患者が持っている専門知識の方が臨床医師のそれを上まっていることが多い場合もあるといわれています。また、アメリカでは代替医療に関する講習会やトーク番組が多いのも上記背景を知ればうなずけます。

今回は我が国で最近脚光を浴びているサプリメントの上手な活用方法とよく問題になる各種副作用や注意点についても具体例を挙げ、わかりやすく解説致します。