

# クリニックレター 2021年3月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

患者様へ

現在、エレベーターの付け替え工事をおこなっています。

このため、3月いっぱい、2階診察室、レントゲン室へは外階段を利用していただく必要があります。大変ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞご理解ください。お手伝いの必要な方はご遠慮なくスタッフにお声掛けください。

## 本当に体にいいものってなんだろう

若者がテレビを見なくなった、と言われていました。確かにいくつかの資料をあたってみると、30歳台以下の年齢層で明らかに視聴率が低下しているようです。テレビを見なくなった時間を読書に使っている、というわけではもちろんなく、その時間というより、それ以上の時間をインターネットやゲームに費やすようになっているからなのですね。では、中高年層はどうか、というと、統計上はそれほど視聴率は下がっていないようです。このためか、最近のテレビ、特にBSの番組編成は、あきらかに中高年層に的を絞った、昭和歌謡史とか歴史探訪などが目白押しで、コマーシャルは健康食品や健康器具ばかり。健康食品のコマーシャルを見続けていると、まるで、永遠の健康と命が保証されたような気分になってくる方もおられるかもしれません。でも、本当なんでしょうか？

セサミンをとったら三浦雄一郎さんのように80過ぎてもエベレストに登れるのか？  
骨ケアドリンクを飲んだら草笛光子さんのように颯爽と歩けるのか？

その前に言葉の定義を確認しておきましょう

いわゆる「健康食品」と呼ばれるものは、大きく以下の4種に分類されます。

**1)栄養機能食品**：特定の栄養成分（オメガ3脂肪酸、ビタミン類13種、亜鉛などのミネラル類6種類）の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます。特に販売時に届け出をおこなう必要はありません。

**2)特定機能補助食品(トクホ)**：「からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えたりするのに役立つ、などの特定の保健の用途に資する旨を表示するもの」(消費者庁)で、一定の臨床試験に基づいた有効性や安全性を示す必要があります。右下のマークがついています。

**3)機能性表示食品**：「国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができる制度」(消費者庁)で、トクホは国が審査をおこなうのに対して、「あくまでも事業者の責任において」要するに国は責任を負わない、という点で異なります。

**4)その他の健康食品**：サプリメント・栄養補助食品・健康補助食品・自然食品など。

では、特に2)や3)の健康食品を積極的に摂り続けることは(右へ)



## 本当に体に良いのでしょうか？

私がこれら健康食品の成分やサプリメントについて客観的な事実を調べたいときに利用するのが、「国立健康・栄養研究所」の「健康食品の安全性・有効性情報」というサイトです。 <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

このサイトの「素材情報データベース」をみると実に様々な健康食品の素材に関しての情報を得ることができます。

例えば、某社から販売されている健康食品には「若々しさの成分：セサミン」その他が含まれているとあります。しかし、「ゴマ」について上記のサイトを調べてみると、「俗に、“がんや老化の予防に効果がある”と言われているが、人においては信頼できる十分な情報が見当たらない。」とあります。もう少し詳しく見てみると、血圧が下がった、血中の中性脂肪値やコレステロール値が下がった、という報告はあるものの、メタ分析(複数の研究結果を統計学的に解析して、より総合的な立場から評価する方法)では試験によるばらつきが大きく有効性は認められなかったということのようです。あるいは、膝関節症に良いと言われる、コンドロイチンやヒアルロン酸なども、様々な報告はあるのですが、これらをメタ分析してみても、「効く」という報告もあれば「効かない」という分析もあるというなかなかファジーなものであることがわかります。

では私(西本)は普段の生活で健康食品をとっているのか??と言われると・・・基本的にはサプリメントというものは全く摂っていませんが、毎日の食事で、自分に必要な、と思うものは無理のない範囲で取り入れるようにしています。例えば普段の朝食はというと、トースト六枚切り1/2枚、小さじ2杯分程度の亜麻仁油とバナナ1/2本、チアシードを混ぜたヨーグルト、コーヒー(ミルク入りを1杯とブラックで1杯)、日によってはヨーグルトかチーズまたは納豆(さすがにこれにはチアシードは入れない)に変わったりトーストがクロワッサンに変わったり、リンゴやイチゴなどの果物をとったりはしますが、大抵このようなメニューです。特に亜麻仁油はこの1年ほぼ毎日続けています。先日、久しぶりに血液検査をしたところ、1年前に5.8とやや高めだったヘモグロビンA1cが5.5に改善し、従来あまり多くなかった善玉コレステロール(HDL)も75mg/dlに増えていました。これは絶対、毎日続けている亜麻仁油のせいだ!と思い、一部の患者様にもお勧めしたりしてはいるのですが上記データベースを調べると、亜麻仁油は悪玉コレステロール(LDL)を下げる作用はあるがHDLに関しては影響しない、とあり、また、「抗酸化作用」を謳うチアシードや「血液がサラサラになる」という納豆も、メタ解析では「有効性は確認できない」と書かれていました。当たり前のことではありますが、何か一つの食品やサプリで健康を得ようとしてもダメ!! トータルな食事の内容や運動、睡眠などの生活習慣を改善し、心のバランスを維持して、はじめて「健康食品」を摂るメリットが得られるのではないかと思います。



お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場でアイドリングもおやめください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。