

博慈会 老研一口伝言



Text by 福生吉裕



「紅麴から健康食品を考える」

“健康をもたらすはずの健康食品が逆に健康被害を出している”という事件が起きました。そうです紅麴事件です。その原因とされるのが紅麴を培養生産する工程でペルル酸という悪性の物質が産生され、これがその後の商品に混入したことが分かってきました。あってはならない事なのです。ペルル酸は身体を酸性に向かわせしめ（代謝性アシドーシス）、腎機能障害や精神異常をもたらすからです。

問題はその製造工程の衛生管理の不行届きが第一義ですが、私は機能性表示食品やトクホが「〇〇が気になる人へ」というあいまいな表現の下で市場に出回っているのも問題ではないかと思えます。

“健康な人は普通の食事で宜しいし、病気の方はクスリを継続して飲まれる事”だと思います。これらの健康食品（サプリメント）を取られる方は実際は未病の方なのです。自分が未病であるとしっかりと自覚されていれば、その効果や安全性などを検査しチェックして摂取してもらうことができます。これが老人病研究所のモットーです。今回は、自分に合った正しい健康食品（サプリメント）の見分け方のコツをお送りいたします。

【心しておくべきサプリメントの摂り方】

- 1) 合う人と合わない人がいる。サプリメントにも相性がある。
- 2) 3週間試みて改善が見られない場合はやめるべきである。
- 3) 風邪、便秘系健康食品は4日以内で効果がでるはずである。
- 4) 別の病気の場合があることを念頭に置いておく。
- 5) 2種類以上のサプリメントは取らないほうがいい。
- 6) 病気の人がサプリメントを取る場合は、必ず医師に伝える。併用薬との飲み合わせに注意を。
- 7) サプリメントにも副作用があることを銘記しておく。

【要注意。怪しいサプリメントのチェックポイント】

- 1) 現代医学で治療困難な癌、アトピー、認知症などに効果を暗示させるもの。
- 2) 包装の豪華なもの。
- 3) 製造年月日の記載のないもの。
- 4) 秘境でしか採れない材料を強調するもの。
- 5) 領収書を発行しないもの。
- 6) 公的医療資格のない者からの勧誘。



●著者プロフィール

福生 吉裕（ふくお よしひろ）

一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長

日本医科大学薬機学教授

『不病忍災』（飯草社）など著書多数

老人病研究所