

生活習慣病



生活習慣病としては、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などがあげられます。

かたよった食事、飲酒、喫煙、運動不足、ストレスなどが続くと、生活習慣病を生じます。

生活習慣病に対して何もしないで放っておくと、動脈硬化を進行させます。

動脈硬化では、血管壁にコレステロールなどがたまり、プラークを形成します。

進行すると、血管の内腔が狭くなり、血液の流れが悪くなります。

さらに進行すると、プラークが破れ、血液のかたまり（血栓）ができ、血管が塞がってしまいます。

その結果、脳梗塞、心筋梗塞などを生じます。



サプリメント

テレビ、新聞、雑誌などで、ビタミン剤、栄養ドリンク、健康食品などの宣伝広告を見ることは多くなり、最近では、サプリメントをコンビニエンスストアで簡単に購入できるようになりました。

以前は、中高年が体力増進、疾病予防などを目的として購入していましたが、数年前から、若い世代が美容、ダイエットなどを目的として購入しています。

今や多くの人がかたよったかたちでサプリメントを口にしていることが多く、サプリメントを利用したことがない人は少数です。

サプリメントの種類

現在、日本で販売されているサプリメントは、以下の三種類に分けられます。

1. 特定保健用食品

体調を整える特定の効果が科学的に証明された食品。

2. 栄養機能食品

ビタミン、ミネラルなど、生体内での働きが明らかな栄養素が一定量以上含まれた食品。

3. その他の健康食品

その他、錠剤やハーブなど。

通常の食品であるため、栄養成分機能を表示する義務はありません。



サプリメントの使用に際して

サプリメントによって、医師の処方する薬の効果が増強したり減弱したりすることは少なくありません。薬と違ってサプリメントが安全というわけではなく、「サプリメントに副作用があるか否かがわからないだけ」と指摘する専門家もいます。

以前ほど「得体の知れない」サプリメントは多くないようですが、かかりつけ医と相談してからサプリメントの使用を決めるのが賢明と思われます。

血栓症に対する治療を受けている場合

ワーファリンの薬効に影響するサプリメントとしては、納豆、青汁、ビタミン E、イチョウ葉エキス、ウコンなどが挙げられます。



脂質異常症に対する治療を受けている場合

コレステロール値が上昇する可能性のあるサプリメントとしては、グルコサミンが挙げられます。

高血圧症に対する治療を受けている場合

降圧剤を服用している場合、注意が必要なサプリメントとしては、グルコサミン、フェニルアラニン、アルギニン、ペプチド、甘草、杜仲葉配糖体などが挙げられます。

糖尿病に対する治療を受けている場合

糖尿病治療薬を服用している場合、注意が必要なサプリメントとしては、グルコサミン、L-アラビノース、アルギニン、グアバ葉ポリフェノールクロム、クロム、桑の葉、小麦アルブミン、豆鼓エキスなどが挙げられます。

骨粗しょう症に対する治療を受けている場合

骨粗しょう症治療薬を服用している場合、注意が必要なサプリメントとしては、カルシウム、マグネシウム、マンガン、ポリグルタミン酸などが挙げられます。

サプリメント関連のリンク集

国立健康・栄養研究所の「健康食品」の安全性・有効性情報のホームページ

(<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>)

