医療最前線

そのサプリメントは必要ですか？

～管理栄養士から見たサプリメント～②

藤澤真弓 管理栄養士

前回はサプリメント（健康食品）を取り巻く状況や、健康障害などについて解説しました。今回はその活用例などを挙げていきたいと書きましたので、病院に勤務している都合上、入院中によくある事例を挙げてみます。

■入院中によくある事例1

「鉄欠乏性貧血（代表的な貧血で、体内の鉄分不足が原因）で食事量が低下している患者さんに、鉄分を含有したプリンなどの栄養補助食品を提供したところ、血中ヘモグロビンが改善され、貧血は改善傾向になりました」

■入院中によくある事例2

「低栄養状態の患者さんにプロテイン（タンパク質）を提供すると、栄養状態が良くなり、寝たきりで褥創（じょくそう）（床ずれ）のある方も、大きく改善しました」

このようにまとめてみると簡単に見えますが、ここで特に気を付けないといけないのは、病状に応じた禁忌事項です。例えばC型肝炎の患者さんなどは、鉄分が蓄積することで病状が悪化するという症例もあります。また、腎機能が低下している方は、タンパク質を過剰に摂取することで腎臓に負担になることなどを考慮しながら提供しないといけません。また、言うまでもありませんが、これらは入院中の各種検査などから得られたデータ分析が基になっています。

●●

先にあげた事例は入院患者さんの場合ですが、健康な方も（そもそも健康な方に必要なのか？ということは置いておいて）ご自身の状態や、どんな栄養素がどれだけ不足しているか、などの把握が必要と考えられます。ところが一般の方には、これらの把握が最も難しいのではないでしょうか？　自身の状態を把握するのは恐らく「何となく…」という気持ちではないかと思います。自分に不足していると考える栄養素も「何となく…」。そうするとサプリメント（健康食品）も同様の選び方しかできないと思います。

●●

サプリメント（健康食品）を活用するためには、3つの要素が必要であると考えます。

まず1番目は、自分自身の状態を把握することです。客観的な把握は先にも書いたようになかなか難しいことです。それでもいくつかあげてみると、各種健康診断の利用、医師への相談、その他専門職への相談などが考えられます。

健康診断は、事業所で年1回実施するもの、地方自治体などが実施するもの、あるいは個人で病院や健診機関を利用するなどいろいろな方法があります。得られた健診結果を基にするのは、客観的だと言えるでしょう。

医師への相談は、信頼がおけるものです。かかりつけのお医者さまがあるときは、相談してみるのもひとつの手でしょう。ただし、病気とは言えないような微妙な相談である場合、返答に困るかもしれません。

専門職への相談は、もう少し手軽かもしれません。毎日の食事より栄養素の摂取状況を把握するという視点から、栄養士への相談なども考えられます。また、ドラッグストアに薬剤師が配置されていることも、手軽さの面で忘れてはならないと思います。

続いて2番目は、栄養素に対する基本的な知識です。これがありませんと、そもそも何のためにどのサプリメント（健康食品）を購入するのか分かりません。各種の栄養素については、さまざまなところから情報提供されていますので、しっかり把握したいものです。ただ、比較的一般的な話であるが故にその情報量は膨大ですので、必要に応じて情報取得していけばよいかと思います。しかし、サプリメント類でよくある過剰摂取については、しっかり押さえておく必要があります。一つ参考として、厚生労働省より「日本人の食事摂取基準2015年版」が出ており、この中に各種栄養素の必要量・推奨量・上限量など掲載されています。少し見づらいかもしれませんが、データは豊富です。

3番目はサプリメント（健康食品）の安全性の把握です。これもなかなか難しいことであり、製品の表示をよく見たとしてもわからないのは前回も説明したとおりです。しかしながら参考にできそうなものが全くないわけではありません。

一つは「ハイクオリティー認定マーク」【図①】です。これは第三者機関である日本健康食品・サプリメント情報センター（JAHFIC）が、健康食品・サプリメント製品などについて、表示・産地に偽装なく、人体に有害なレベルの不純物が入っておらず、高品質・安全性を保持する環境で製造されていることなどを認証する制度です。製品数は少ないですが、第三者機関が入ることで信頼性は高いと考えます。

次に、「NR・サプリメントアドバイザー」です。日本臨床栄養協会が認定する資格で、その役割として、「消費者に対して保健機能食品、サプリメントについて、専門的観点から個人個人の栄養状態を評価し、適切にアドバイスできること」と掲げられておりますので、適任かと考えます。

最後に、国立健康・栄養研究所のホームページに「健康食品の安全性・有効性情報」【図②】というものがあります。圧倒的な情報量があり、ご自身が興味を持ったサプリメントの素材など確認してみるだけでも、ずいぶん違うと思います。

●●

現代の日本人は忙しく、食生活が不規則・不安定にならざるを得ない方が多数おられることと思います。そんな中で気軽に栄養素を補えるサプリメント類は、体調を整える手段の一つとして重要であると考えます。しかし、そこで安易な利用をしてしまう前に、「自分自身の状態を把握」「栄養素に対する基本的な知識」「サプリメントの安全性の把握」の3点をチェックしてみましょう。

さらにもう一段踏み込んでみると、「その栄養素は日常の食事で補給できませんか？」「生活習慣・食習慣を少し見直してみませんか？」を付け加えたいところです。

図① ハイクオリティ認証マーク

High-Quality Certification System
ハイクオリティ認証
Natural Medicines HQ
安心・安全を求める消費者のための
健康食品の品質保証

図② 健康食品の安全性・有効性情報ホームページ
https://hfnet.nih.go.jp

〈梶川病院（広島市西区天満町）藤澤真弓 管理栄養士〉