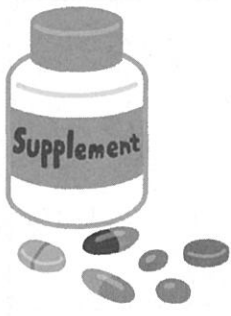


# 健康生活 あんないナビ

## サプリメントとの 正しい付き合い方

### あくまで「栄養補助食品」 目的に沿った使用法を！

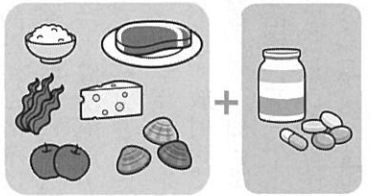


た使い方をすると健康被害を  
起こす危険もあります。  
サプリメントは「栄養補助

いつでも栄養  
供給できる手軽  
さからおなじみ  
になったサプリメ  
ント。健康を気遣  
う人の間で注目を  
集め、日本のサプ  
リメント市場は  
1兆5千億円を超  
え、更に今後その  
市場規模は現在の  
2倍以上になると  
推測されています。  
す。正しく使えば  
健康に良い効果が  
期待できる商品も  
ありますが、誤つ

食品」で日常の食事で不足する栄養成分を補うために摂取する食品です。第一に肝に銘じておかなければならないのは「サプリメントは薬ではない」ということです。どんなに優れたサプリメントでも食事の代わりにはなれません。薬と同じ効能を期待してもムダ。まずは日常の食事を充実させることが大切です。一日3食きちんと摂り、いろんな食品を食べよう心掛けたいのです。サプリメントを使用する時は、日常の食事による栄養バランスがとりにくい時に補助的に利用する、本来の目的に沿って使うべきです。例えば疲れている時には、甘いものが欲しくなりますが、本当に不足している栄養は何かを考える必要があります。エネルギーの元になる糖分が足りていないのか、それとも糖分は十分足りているのに糖分をエネルギーに変換するビタミンが足りていないのかどううかーなどです。普段の食生活や体調をしっかりと把握したうえで、こうした判断ができるようになればサプリメントの使用も一定の効果が期待できると思います。

サプリメントを使用するときには最も注意が必要なのは薬との兼ねあい。サプリメントの中には、特定の薬の効果に悪い影響を与える成分を含んでいるものもあります。薬物治療を受けている方は、サプリメントを使用する前に必ず医師に相談してください。もう一つサプリメントで注意したいのは、サプリメントの過剰摂取です。元々サプリメントは、食事では摂取できないほどの量の栄養を濃縮してつくられています。こうしたサプリメントを接種することでアレルギーの問題はじめて思わぬ健康被害をもたらすことがあります。特に推奨されている量を超えてサプリメントを過剰に摂取することは、危険なので避けてください。飲み方は、特に注意書きがない場合、食後30分以内に水で飲むのが原則です。繰り返しますが、たくさん飲めばいいものはありません。保存する時は、冷暗所などラベルの指示に従い、用法や注意事項を守って使用してください。



(1面からつづき)  
鉛子の動きが人間の動きに近しいといわれます。医師1人で手術できる、合併症も少ない—なども利点だが、装置価格が高額なことが欠点です。  
放射線治療では、なるべく正常な組織に当たらないようにするという点では陽子線治療が体に優しいと言えます。全国的に従来の放射線治療から陽子線に移行する時代になっていきます。食道がんの治療成績では手術を組み合わせた方が若干長生きしています。10%ほど悪い放射線治療でも長生きしています。ただ手術は、後で飲み込む力など臓器障害を受けるので差し引くとどちらがいいか迷うところ。体力がない人は放射線治療がいいかもしれません。  
免疫療法や温熱療法も体に優しい治療。化学療法を低用量で混ぜ、これら3つを併用する考え方の治療法もあります。がんができるのとリンパ球が叩いてがん細胞を殺します。普通の免疫力があれば1〜2個のがん細胞は一人で死にますが、死なずに大きくなってがんが発症する例もあります。

免疫力とは、体の中の自分とは異なる異物を認識して排除する生体防衛力のこと。その役目をするのがリンパ球と白血球の中の好中球。好中球は体に細菌などが入ると食べてしまうが、がんに対して働くのはリンパ球でリンパ球の活性の高い人はがんになりにくいと言えます。そのがんに対する免疫力のリンパ球には生まれつき防衛能力がある自然免疫、特定のがん細胞だけを攻撃する獲得免疫の2系統。療法には自然免疫を高めるNK(ナチュラルキラー)細胞療法、獲得免疫を強くする樹状細胞療法があります。NK細胞療法は採血してリンパ球を取り出し3週間ぐらい培養増殖・活性化させ再び体に戻します。樹状細胞療法は採取したリンパ球から単球を分離し樹状細胞に誘導、特異的な抗体のリンパ球を作り投与し、がん細胞を叩く療法です。  
がん治療の全体像としてたった一つの治療がよく、体に優しいということではありませぬ。手術、抗がん剤、放射線など集学的治療や免疫・温熱療法などそれぞれの中に体に優しい使い方、やり方があります。それらを組み合わせがんを育てない、副作用のない、再発させない治療が患者に優しい効率的ながん治療が現実的です。がんは一つの治療で解決する病気ではなく、いろんな治療の中に体に優しいものがあるということを理解して治療を受けてください。