

サプリメント

とったほうがよい サプリメントとは？

静岡県薬剤師会医薬品
情報管理センター主幹
大石 順子

Q

現在、妊娠中です。母親教室で、赤ちゃんのためにも葉酸のサプリメントをとるように言われました。人によって、とるべきサプリメントってあるのでしょうか？

A

きちんとした食生活では、基本的にサプリメントは不要ですが、実は必要な方もいます。たとえば、妊婦。妊娠中に葉酸が欠乏すると、胎児に神経管閉鎖障害という重篤な外表面形がおこる可能性があるためです。予防対策として、00年末、厚生省（当時）は、妊娠可能な年齢の女性に対して、妊娠1カ月以上前から妊娠3カ月くらいまでは「食品に加えて、いわゆる栄養補助食品から1日0.4mg（400μg）の葉酸を摂取するように」という通知を出しています。葉酸は、ビタミンB群の1つで、ほうれん草の葉から分離されたビタミンですが、食事だけではとることが難しいため、サプリメントがすすめられます。また、抗生物質のように、亜鉛と結合してキレート（錯体）という吸収されにくい物質をつくり、亜鉛不足をおこす薬が多くあります。亜鉛が不足すると、味覚障害や成長障害、免疫力低下を引き起こすほか、傷口や褥瘡（じよくそう）が治りにくくなるといったこともおこります。食事をおいしいと感じることによって、消化

液や唾液などの分泌が促進されるので、亜鉛が不足しないように心がけなければなりませんし、寝たきりの方においては、床ずれを防止するために亜鉛を積極的にとる必要があります。

コレステロールが高くて薬をのんでいる方も注意が必要です。高脂血症の治療薬（スタチン）は、体内でコレステロールの合成を妨げると同時に、コエンザイムQ10の体内での合成量を減少させることが知られています。スタチンによる副作用である横紋筋融解症（おうもんきんゆうかいしょう）は、このコエンザイムQ10の減少が関与しているともいわれていますので、欧米諸国では、スタチンの服用時にはサプリメントとしてコエンザイムQ10の併用がすすめられています。

このように、人によって不足するためにとったほうがよいサプリメント、反対に、充足しているためにとってはいけないサプリメントがあります。必要性があるかないかを、しっかりと把握することが大切です。

