

文藝春秋

総力特集

安倍村度政治との訣別

自殺・財務省職員父親の手記/「官邸官僚」の研究

95th

文藝春秋

大特集

病気になるからだ/元SMAP3人座談会

五月号

文藝春秋

☆

大特集

病気になるからだ

95th

文藝春秋

5

2018

大特集

病気になるからだ



グレープフルーツにも要注意

「薬とサプリ」鳥集徹 危ない飲み合わせ リスト

とりだまり とある

ジャーナリスト

どこでも買えるサプリで深刻な事態が――

る。アンチエイジングやサプリメントに詳しい常葉大学健康科学部長(教授)で、医療法人財団百葉の会銀座医院院長補佐・抗加齢センター長の久保明医師が解説する。

「降圧薬(高血圧の薬)では『カルシウム拮抗薬』という種類でグレープフルーツジュースを飲むと作用が

「健康食品やサプリを買う場合には、お客様相談室を持っているメーカーのものを選ぶといいでしょう。医薬品との飲み合わせを問い合わせる。良心的だと思います。また、体調に問題を感じたら、健康食品やサプリが原因のこともあるので、医師に相談してやめてみてください。それで体調が戻れば、健康食品やサプリメントが原因だった可能性がありません(久保医師)」

か。前出の久保医師は、「本来、こうしたものは、その人の状態に合わせて使うべきなのですが、それができていないのが問題」と指摘する。「私は東海大教授の時代に抗加齢ドックを開発し、ビタミンや抗酸化物質等の血中濃度を調べる研究をしました。その結果、たとえばビタ

久保医師はサプリを摂る場合、「目的を三つに分けて摂るといい」とアドバイスする。

まず、ベースとなるのが体のエネルギーづくりには欠かせない元気の素「ビタミンB群」。次にビタミンCやポリフェノールなど「抗酸化」や「抗糖化」の作用があるとされるアンチエイジング・サプリ。三つ目に「筋肉をつけたい」「認知症を予防したい」「老眼を和らげたい」といっ