

文藝春秋

安倍忖度政治との訣別

自殺・財務省職員父親の手記/「官邸官僚」の研究

大特集 病気にならないからだ/元SMAP3人座談会 五月号

95th

文藝春秋

文藝春秋

文藝春秋

大特集 病気にならないからだ

95th

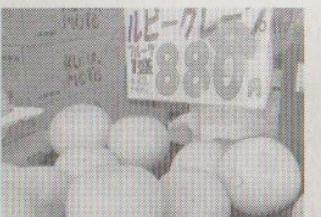
文藝春秋

5

2018

総力特集

大特集 病気にならないからだ



グレープフルーツにも要注意

「薬とサプリ」鳥集徹リスト

どこでも買えるサプリで深刻な事態が――
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ですが、それができていないのが問題」と指摘する。

「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弱る。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。

「健康食品やサプリを買う場合は、お客様相談室を持つているメカニ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てみて的確に答えられるところなら、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す」（久保医師）

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