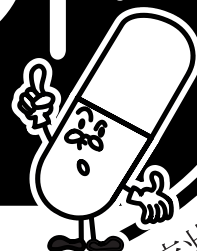


サプリメント の使い方



女性の更年期障害

自律神経失調によるといわれる顔のほてりやのぼせなどの症状、
不眠や抑うつ傾向などで、「そろそろ更年期障害かも」とか「ホルモンバランスが崩れてきた」と考えて、
サプリメントを試してみようと思うかたもいらっしゃるのではないのでしょうか？
今回は更年期障害の”のぼせ”を例にサプリメントのお話です。

サプリメントとは

そもそも”サプリメント”といわれるものに明らかな定義はなく、保健機能食品(特定保健用食品、栄養機能食品)のほか、いわゆる”健康食品”と称するものも含まれます。またその使用目的は栄養の補助、疾病予防、疾病治療の補助、ダイエット、運動能力や体力増強と多岐にわたっていて、それにより注意すべきことも変わります。特定保健用機能食品のように法的に認可を受けたものであっても、誤った使用での問題や副作用があります。また法的規制を受けずにサプリメントとして売られているものには、不純物や農薬・毒性成分などの混入が十分にコントロールされていないなどの問題点が指摘されています。

更年期障害の”のぼせ”

更年期障害の”のぼせ”の原因は、エストロゲンの低下や神経系生理活性ペプチドと言われています。これら物質の濃度や、関与する受容体の変化により起きる末梢血管の拡張や収縮によるとされていますが、”のぼせ”といっても症状は多様で、すべてが解明されているわけではありません。のぼせに対するサプリメントの薬理作用も検討されていますが、大豆イソフラボンを除いて、サプリメントの”のぼせ”に対する科学的な効果を評価したものはありません。

●効果を期待して検討されている具体例

①エストロゲン活性

ザクロ(採取部位や処理により人体への反応が異なる)

②エストロゲン受容体への作用

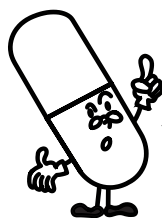
大豆イソフラボン(構造的にエストロゲンと似ているため、エストロゲン受容体に結合して、弱いエストロゲン作用を示す。イソフラボンはエストロゲン不足の状態ではエストロゲン作用を発揮するが、エストロゲン過剰の状態ではエストロゲン受容体を本来のエストロゲンと奪い合うことでエストロゲン過剰状態を緩和すると言われている。単独成分で摂取するより、イソフラボンを豊富に含む食品の摂取を勧めるものもある。)

③生理活性ペプチドに影響

桂枝茯苓丸(漢方薬)

④中枢作用

当帰芍薬散(漢方薬)



更年期障害とサプリメント

更年期障害には、漢方薬(桂枝茯苓丸・当帰芍薬散・加味逍遙散など)の他に、大豆イソフラボン、ブラックコホッシュ(米国でよく使われる)、月見草、ムラサキツメクサ、朝鮮人参、当帰、ビタミンE、ローヤルゼリーなどこのほかにも多くのサプリメントが使われています。更年期障害の症状はエストロゲンなどホルモンの欠乏に関するものから、精神神経症状、社会的立場の変化などに起因するものまで多様で、使用する人がサプリメントに期待する効果もそれぞれです。サプリメントの入手経路も多様で、必ずしも医師・薬剤師・栄養士などの正しいアドバイスを受けられない場合もあります。サプリメントの使用にあたっては、疾患への影響や用法・使用上の注意をよく読んでから使用を開始してください。サプリメントでも、過剰症や副作用、相互作用を生じることがあります。体調の変化に注意して、異常を感じたときは、すみやかに医療機関を受診してください。サプリメントに期待するものもたくさんありますが、上手に使うには知恵が必要です。