

## これからのサプリメントの在り方とは……

クリニックの増収を考えるだけでなく、患者様の健康を促進するときに欠かせないサプリメントをはじめとした栄養学。青山からだのクリニックの大森院長にその重要性と未来について伺いました。

**本来の調節機能を高める  
潤滑油としての働きを……  
それがサプリメントの役割**

ますます栄養学の分野が注目されています。それは、医薬品に頼らず、患者様が持っている体内環境の調整機能を強めてあげなければいけないという考えを発端としているのですが、その機能の働きを担うのが人間の酵素たんぱく質です。これはDNAが作り出すものなのですが、この酵素たんぱく質には「個人差」が存在しています。

そしてDNAの違いからお酒が飲める、飲めないという「個人差」が生まれてきます。

これがお酒の強い弱いという観点ではなく、病気だと考えたらどうでしょう。

お酒が飲めるようにするための方策を考えたときに頼れるのは薬の力ではありません。

それは何かというと、酵素たんぱく質にプラスするマグネシウム等のミネラルなのです。酵素たんぱく質だけでは、体内環境の調節ができない……。そんなときにミネラルやビタミンを加えてみると、酵素たんぱく質の働きが活性化します。

このように、潤滑油としてミネラルやビタミンをプラスするのがサプリメント補給の目的だと、現代では考えられています。

しかし、総合ビタミン剤等を飲んでいても、「どこに、どう効いている」と理解している方はほとんどいない。飲む必要がなかったり、ビタミンの中には、体内で相反する働きをしてしまうものもある。ですから、闇雲にサプリメントで栄養素を補うことが正しいとはいえないのです。

ぜひ一度、ドクターにご相談のうえ、サプリメントを選ぶことが大切であると、それぞれの患者様へお伝えいただきたいのです。それが、医療系サプリメント補給のために本来あるべき姿だと思います。

**医師が栄養素の働きを  
知ることが真のオーダー  
メイド治療へと繋がる**

栄養学、サプリメントで患者様の健康増進を考える場合、やはり医師がビタミンをはじめ、ナトリウムやカリウム等、栄養素の働きを一つひとつ把握することが不可欠です。同時に、個人差にあわせて最適なものを処方する、与えてあげる、1日の必要量を説明して納得させる必要がある、という栄養学の基本を再確認する必要があります。

ご相談にきた患者様の「どの部分に何が不足しているのか」、「どんな有害物質が蓄積されているのか」を見極め、サプリメントで調節する。そのためには、これからの栄養学、予防医学では、まず遺伝子検査で患者様の個人差を確認することで、マトを得た取り組みができるはずなのです。

遺伝子レベルで、この患者様には亜鉛がなぜ必要なのか、飲んだらどこに効くのかということや医師が把握することで、患者様の疑問や不安をインプットとアウトプットの両面から解くことができるとは可能です。これが実はサプリメントの効果を生かすことへと繋がって行くのです。

ここから個人にあった、本当の意味での「オーダーメイドな治療」への第一歩になるのだと常に考えています。

医療法人社団 愛燦会  
青山からだのクリニック 院長

大森隆史 先生



青山からだのクリニック

〒107-0062  
東京都港区南青山4-10-14  
アルファゾーンビル1階  
TEL 03-3401-7758  
<http://www.karadaclinic.co.jp>

