

連 載

サプリメント

石垣 武男

人間ドック学会が浜松で開催されたので参加してきた。人間ドック関連の仕事を自分がやっているわけではない。その画像を読影する業務がわずかだがある。そのような業界の現状を知るために参加しているのである。人間ドックという業務の性質上、参加者は医師だけでなく、看護関係や検査技師、放射線技師なども多い。見知った人は皆無なので気楽な学会である。最近の学会はどこでも昼休みはランチョンミーティングというもので賑わう。お弁当を出して会場で食べながら講演を聞くのである。もちろんスポンサーが提供するのである。昼ごはんを食べに会場外へ出る必要がないので大変好評である。たまに不心得者がいて弁当だけもらって講演を聞かずに別の場所で食べている輩も見受ける。たいていは4、5演題が別々の会場で開かれる。好評なので早朝にチケットをもらわないと食べ損なう。私は9時半ころチケット配布デスクへ行ったがもうすでに人気の講演分はチケットがなかった。唯一のこっている会場のチケットを仕方なくもらった。

講演は加齢性黄斑症の予防の話であった。提供スポンサーは目薬で有名な製薬会社で、宣伝している商品は医薬品ではなく「目にいいという」ふれこみのサプリメントである。講演でもそのサプリメントのスライドが流された。製薬会社がお弁当と一緒に配ったパンフレットには「目にいい」とは一言も書いてないし、もちろん効能は書かれていない。講演を聞かないと分からない。医薬品ではないので効能は記せないのである。

最近サプリメントが大流行である。テレビの通信販売番組では様々な会社が色々なサプリメントを宣伝している。番組を見ていると今すぐにも買いたくなるような衝動に駆られるのは私だけではないであろう。というわけで実際に今沢山のサプリメントを服用するようになってしまった。サプリメントでも副作用があったり、併用してはいけない成分が含まれているということが最近問題となり、ネットで調べると詳細が分かるものもあるほどである。

サプリメントというものを初めて服用したのはもう20年くらい前だろうと思う。ニンニクの丸薬がそれである。コーヒー用のミルクで有名な某社の製品である。その社長さんが趣味で作って無料で配布したものである。最近でこそ

郵送料を取るようになったが、それまでは本当に無料配布であった。

30年くらい前であるが、某製薬会社の開発研究にかかわっていた私の従弟がある時「今、ニンニクの丸薬作りを研究しているがなかなか完成しないのだ」とぼやいた。ニンニクはからだにいいが毎日食べるのは至難のわざであり、しかも臭いが残るのでまわりの人に嫌がられる。その話を聞いていたので、ニンニクの丸薬を配布してくれるという話がきた時にとびついたのである。それから毎日か欠かさず一日3回服用している。その効果かどうかは定かではないが風をひいて発熱してつらい思いをしたという記憶はもう10数年以上ないのである。たしかに効能はあるのではないかと内心思っている。

その次にとびついたのがゴマである。セサミンは体にいいというので今度は有料であるが服用するようになった。名前が知られている会社であることも衝動買の引き金になった。画像診断を何時間もやっていると目が疲れるがそれにはブルーベリーがいいと聞くとすぐさま購入して飲みつづけている。最近に変形性腰椎症で腰痛がひどいが、有名なタレントが「腰に効いた」なんて言っているコマーシャルを見るとすぐ飛びつき、服用を始めてしまった。

いまでは10種類くらい服用しているであろうか。朝昼晩と服用するものや、朝晩、或いは晩だけというものもある。こんなに服用して悪影響があるかもしれないとたまに危惧するが習慣の方が優先してしまう。そういえば黒酢も20年以上毎晩のんでいる。

効いているのかかわからないが習慣とは恐ろしいものである。最近は何を丈夫にするといふれこみの、噛んで摂取するラムネ菓子みたいな代物も始めている。

医者にはあるまじきことなのだろうか？とたまに思う。

(名古屋城北放射線科クリニック・院長、健康文化振興財団理事)