

Dr. 中路の健やか通信 (其の61)

健やか協力隊長  中路 重之

第61回 サプリメント

❖ 「健康によい」証拠、意外と少ない



「健康食品やサプリメントは本当に体にいいのか」。重要な問題です。多くの人が答えを求めているからです。



私たちは、健康食品やサプリメントの宣伝の嵐の中にあります。

朝の4時に目を覚まそうものなら、どのテレビ局もこの種の番組で乗っ取られた感があります。

健康食品やサプリメントが健康にいいという科学的証拠は意外にも少ないです。

ただし、健康食品・サプリメントにも多くの種類があり、じっばひとからげ十把一絡に論ずるわけにはいきません。ということで、ここでは「がん」に焦点を当ててみます。

「A という物質ががんを予防する」ということを科学的に証明するもっとも有効な方法は、人間集団を使った大規模な追跡研究です。実際に千人単位（ときには万単位）の人たちに A を投与して、追跡してその効果をみるのです。

その場合、投与したグループと投与しないグループを比較する必要があります。


とんでもない手間とお金、そして長い時間が必要です。

ベータカロテンをめぐる研究がそうです。



ベータカロテンは一部がビタミン A に変わる栄養素です。「夢の食品」とまでもてはや

され、その抗酸化作用が、がん、動脈硬化の予防に効果があると期待されました。

ところが、このような流れに、欧米の大型の研究が待ったをかけました。 

ヨーロッパの研究（1994年）を紹介します。約3万人のフィンランドの男性喫煙者（肺がんにかかりやすい群）を、ベータカロテンのサプリメントを毎日飲む群と飲まない群に無作為（例えばサイコロの丁半のように、偶然にまかせ作為がないこと）に分けて、5～8年の追跡調査を行いました。



その結果、サプリメントを飲んでいていたグループの肺がん発生率は、飲まないグループに比べて18%も高くなったのです。そればかりか、しんきんこうそく心筋梗塞や脳卒中の死亡率も11～20%高くなりました。

一方、米国の研究（平成8年）は、約2万人の米国の喫煙者と仕事でアスベストを扱った経験のある人（肺がんにかかりやすい群）を無作為に2つのグループに分け、1つのグループにベータカロテンとビタミンAの入ったサプリメントを飲んでもらい、4年間追跡しました。

その結果、サプリメントを飲んだグループの肺がん発生率が、飲まなかったグループより28%高かったのです。

もちろん、ベータカロテンが有効である、または効果がないという報告もあります。皆さんは意外に思われるでしょうが、この件今なお論争中なのです。



「夢の食品」とまで言われたベータカロテンでさえこのようなありさまなのです。がんにかぎらず、すべての健康食品・サプリメントに説得力のある科学的証明が求められています。