

30代の女性が、サプリメント外来がある「マイティクリニック」（東京・新宿）を訪れた。膀胱炎の症状で悩んでいた。院長の平澤精一さんはニューキノロン系の抗菌薬を処方した。

1週間後、女性が再び来院。

よくならないと、女性は訴えた。

本来は数日で効果が出てくる薬

飲んでいる薬がないことを確認

していったが、改めて質問した。「するとサプリメントを飲んでいることが分かり、その中にカルシウムが含まれていました。」トを日常的に活用している。

「誤用で体を壊す」

「仕事柄、食生活がどうしても不規則になってしまいます。生活を補助するために、その都度必要なサプリメントを飲んでいます。ただ、患者さんを拝見していると、サプリメントとの間違った付き合い方で体を壊している人が珍しくありません。サプリメントを飲むタイミング

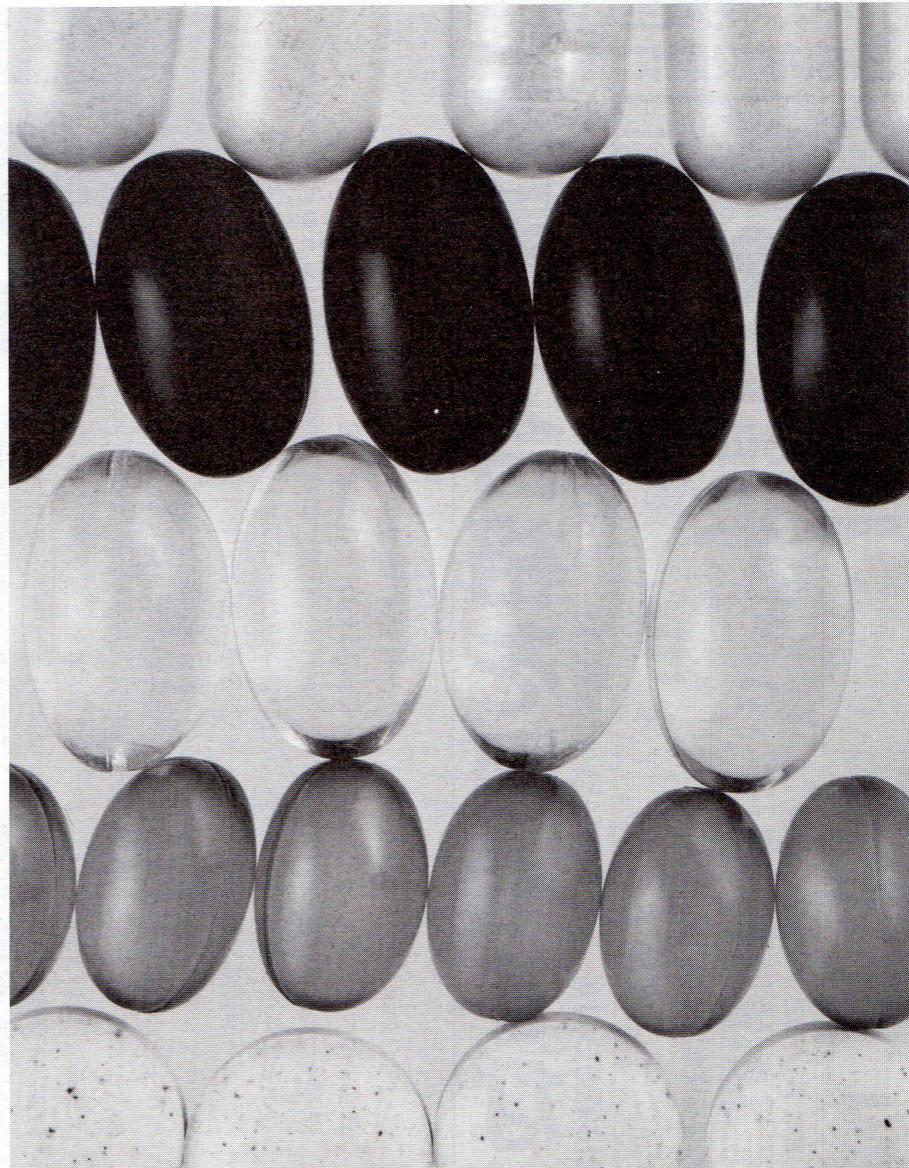
や組み合わせを間違えると、体にいいどころか、危険なものになってしまいます」

ハーブの一種、セント・ジョンズ・ワート（和名：セイヨウオトギリソウ）は、抗うつ作用で知られるが厚生省（現厚生労働省）は2000年、一部の医薬品（左ページの表参照）との併用を控えるように注意喚起をしている。

海外で、セント・ジョンズ

・ワートを含むサプリと、薬を併用することで、その薬効を下げる薬剤阻害作用が報告されたためだ。表の6種類以外についても、「医薬品を服用する際にはセント・ジョンズ・ワート含有食品を摂取しないことが望ましい」としている。

「セント・ジョンズ・ワートは、薬との相互作用は問題ですが、単体で使用した場合は、欧米の研究結果から証明されてい



同じ成分のサプリメントでも100円ショップで売られているものから何千円もするものまで千差万別。それだけ原料はピンキリだ

サプリと正しく付き合う 抗うつハーブ 薬併用に注意

仕事が忙しくて、食事が不規則になり、外食やインスタント食品に頼りがち。そんな時、強い味方になるのが栄養素を補給できるサプリメント。でも、飲み方によって、健康被害を招く恐れも——。

ライター 羽根田真智