



健幸コラム⑩ ～サプリメントは要注意！～

サプリメントは国内で多く販売され、様々な広告が出ており皆さんを困惑させる要因の一つです。2月に発信した「元気 Knee なろう」の講義ではちょっとした冗談を交えて皆さんにサプリメントについてご説明しました。内容は「武蔵台病院が開発した膝に良いサプリメントがあり、お安く譲ります」という内容です。その後、「膝に良いサプリメントは存在しない」事を明らかにしました。健康は単一の対策では勝ち取れるものではありません。私の外来にも多くの方がサプリメントについての質問があります。これを飲めば OK、これだけで健康に！という言葉には必ず裏があります。ちゃんとした効果が立証されていないサプリメントは多く存在しており、テレビなどでも普通に広告されています。初回は安い値段で提供していくという事が多くとられている手法です。本当に害のあるものは少ないかもしれませんが、しかし、それが膝の軟骨を再生させる！？皆さんの膝の機能をあげるとい事を立証する事は非常に困難なのです。なぜなら、私たちは十人十色の人生を送っております。食生活も日常の運動量、活動量もすべて異なります。内服している薬も違うでしょう。そのサプリメントだけの効果を取り出して比較するのは非常に難しいのです。人間は非常に弱い生き物です、楽な方向に行ってしまうのは無理ありません。私が健幸塾を立ち上げたのは正しい知識をもって健康で幸せな生活を送ろうというコンセプトから始まっています。

健康への王道は適切な運動、栄養、そして必要なら適切な医療を受ける事です。
これを読んだ皆さんは楽をせずに日々の努力で健康を勝ち取っていきましょう。



武蔵台病院 理事長 河野義彦

