

アトピーのある30代の息子は、ヨーグルトやサプリメントなどを通じて、乳酸菌やビフィズス菌を積極的に取っています。ネットで調べるとヨーグルトは1日200g程度がいいようなのですが、いろいろ摂取して体に悪くないのでしょうか。(65歳、女性)

サプリメント



井上知久医師

最近では多くの会社から数え切れないほどのサプリメントが販売されており、その選択に迷うという声をよく耳にし

ことを理解しておくことです。実際にあった報告では、認知症予防のために服用していたサプリメントに含まれる核酸成分の過剰摂取により高尿酸血症を発症したという例もあります。

またサプリメントの主成分に対してだけではなく、その

物繊維と同時にミネラルを取るとミネラルの吸収が悪くなることがあります。

今回の質問では、ヨーグルトやサプリメントで乳酸菌やビフィズス菌を取っていることですが、ヨーグルトやチーズのような乳酸菌を豊富に含む食品には商品によって

には、常用薬の内容だけでなく服用中のサプリメントがあれば、その情報も医師に伝えるようにしてください。それが診断や治療の参考になる場合があります。

(兵庫県医師会公衆衛生委員会、井上知久、明石市、井上外科胃腸科)

◇第1、3、4日曜に掲載します。

アレルギーなど副作用に注意

ます。サプリメントは医薬品ではなく、基本的に食品と同じ扱いですが注意は必要です。

重要なことは、サプリメントだから安全というわけではなく、医薬品と同じように予期せぬアレルギー反応などを含めた副作用の可能性がある

添加物に対してアレルギー反応を起こす場合もあります。より強い効果を求めて自己判断で記載されている用法用量を超えて服用することはむしろ副作用のリスクを高めることになり大変危険です。

さらに飲み合わせに注意が必要な場合もあり、例えば食

は脂質、糖質、塩分もかなりの量が含まれているため、取り過ぎは生活習慣病のリスクを高めることになりかねません。腸内環境を整えるためには乳製品だけでなく食物繊維なども含めてバランスよく摂取することをお勧めします。

病院や診療所を受診する際