

2000 年 8 月発足

23 年の歴史を持つ患者会 “希望を語る会” ニュースレター



希望を語る会事務局：健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

[www.kenkou-zoushin.com](http://www.kenkou-zoushin.com) [info@kenkou-zoushin.com](mailto:info@kenkou-zoushin.com)

## サプリメントをどう考えるか

院長 水上 治

今回の紅麹サプリメントの事件以来、サプリメントに関してマスコミの否定的な反応が目立ちます。でもこれはアンフェアな意見です。数年前、大手の製薬会社 2 社が、生産管理に関して大きな問題を起こし、一時製造停止となりました。実は医療現場ではその影響がまだ残り、ある種の薬不足となっています。

薬でも真面目に作っていない会社があるのですから、サプリメント製造会社だけを責められません。食品製造工場でも、不衛生なら食中毒を起こします。衛生管理は家でも大切です。今回の小林製薬問題でも、紅麹の発酵に問題はなく、不衛生のためカビが混入したのではないかと推察されています。

余談になりますが、紅麹の健康効果とされるコレステロールについては、私が 2008 年出版の「1 週間バランス健康法」(PHP) で述べたように、250 mg/dl くらいが一番長寿で、コレステロールが下がり過ぎると鬱や脳卒中が増え、免疫力が下がります。

サプリメントは大きく 2 種類に分けられ、栄養補助剤と機能性食品です。両者に長所は多数あります。現実の我々の食生活を見ると、完璧な人はいませんので、軽い気持ちでサプリメントを摂るのはまっとうな考え方です。小生も長年何種類かのサプリメントを飲んでいますが、副作用は皆無です。医師の半分がサプリメントを飲んでいるというデータもあります。

法律上はサプリメントの機能は健康維持であり、病気の治療はエビデンスのある薬のみです。基本的にワンケミカル、ワンアクション、すなわち、一つの化学物質が降圧作用のような一つの薬理効果を出すのが薬物治療です。化学物質の濃度が濃いため、どうしても副作用をゼロにできません。それと違い、サプリメントは基本的に天然物質であり、薬理作用は複雑で、かつ副作用はごくまれで軽微です。

小生は半世紀にわたってサプリメントをお勧めしてきましたが、問題になるような副作用は皆無でした。質のいい製品のみを使ってきたという自負はあります。今ご自分の摂っているサプリメントについて疑問があれば、どうぞご相談にいらしてください。

# 五行歌

小林美智代さま

誰か  
電話をくれないかな  
部屋の中を  
ウロウロ  
あてもないのに



今川焼だ  
なつかしさが  
あふれる  
物のない時代  
唯一の甘味だった

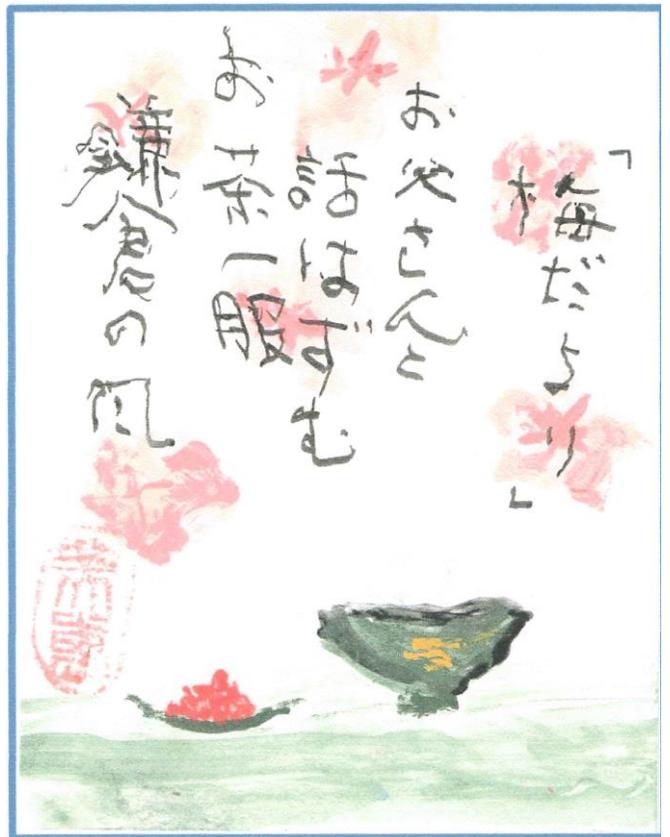
ありがとう  
メルシー  
ダンケシエン  
この心にしみる言葉が  
胸をゆさぶる

## みーこねーちゃんの 絵手紙

佐藤美恵さま



佐藤様はH7年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24年より当院にて鍼治療を開始しました。元副院長の加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが左の麻痺を克服するために、左手で描いています。



★「希望を語る」は患者さまの体験談や、た特技を生かしたメッセージ、いま語りた  
い事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿など  
ございましたら是非、事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております。

# サプリメントのご紹介



## —NMN（βニコチンアミド・モノヌクレオチド）—

NMN は、体内で速やかに NAD+に変換され、脳血管関門も通過します。（直接 NAD+を補っても、膜透過性がないため、細胞内のNAD+は活性化しません）

マウスによる実験では、NMN の摂取により、認知症・糖尿病の改善・若さが保たれ寿命が延びるなどの報告があります。ヒトによるパイロットスタディでは、筋肉の増加・抗老化・糖尿病改善・骨粗鬆症予防・認知症予防・美肌効果などが確認されており、NAD+の低下が顕著になる 40 歳～50 歳代以降に開始するのが望ましいです。

※東京大学・筑波大学・富山大学・慶応大学などで、安全性及び効果について臨床試験実施

当院の NMN は、良質な日本製 NMN を製造する「日本総合医療製薬株式会社」が、改良を重ね、非常に溶けやすいマイクロパウダーの製造に成功したオリジナル商品です。粒子を細かくしたことにより、表面積が大きくなり、NMN の持つ機能、有効成分の溶出性が増大して、より早く、より効果的に NAD+に転化されます。

ロットごとに成分分析を行い、純度 99%以上を確認しています。

【1 ロメモ】👉 食品から NMN100 mgを摂取するとしたら

ブロッコリー8.9 kg / キャベツ 11 kg / 牛肉 23.8 kg / えび 45 kg



NMN 含有量：100 mg／1 カプセル  
内 容 量：180 カプセル  
推 奨 摂 取 量：1 日 2 カプセル

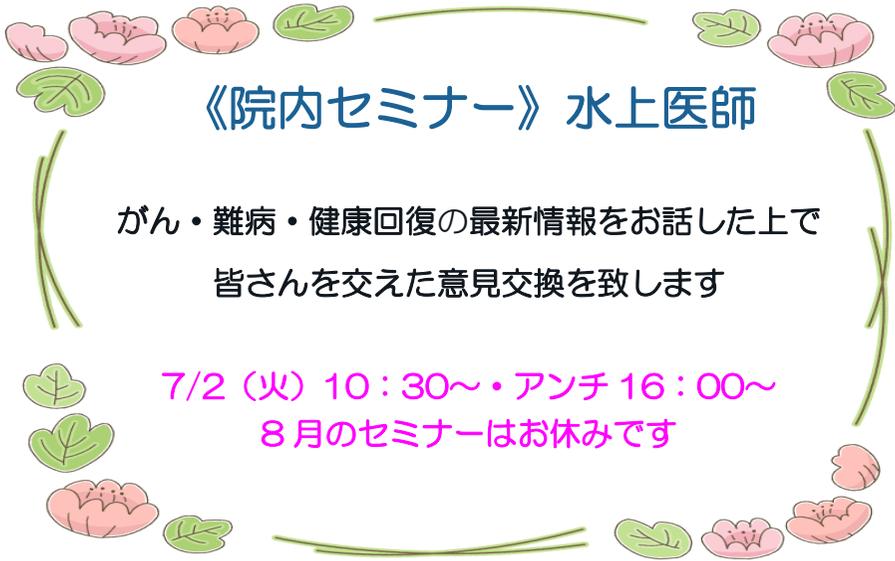
定価：32,184 円  
当社販売価格は受付でお尋ねください



NMN 含有量：30g／本

当社販売価格：1 本 17,280 円  
\* 1 g 計量スプーン不要の場合 17,000 円

摂取量を増やしたい場合は NMN パウダーを、簡易ボトルに詰めたこちらの商品がお勧めです



## 《院内セミナー》 水上医師

がん・難病・健康回復の最新情報をお話した上で  
皆さんを交えた意見交換を致します

7/2 (火) 10:30~・アンチ 16:00~  
8月のセミナーはお休みです

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木	9:30~16:30	9:15~16:30
金	9:30~17:00	9:15~17:00
日曜日 (月2回)	9:00~14:00	8:45~14:00
※ 日曜診療日：7/7・7/28・8/4・8/18		

### クリニックのお花たち

もうお気づきの方もいらっしゃるかと思いますが、6月よりクリニックのちょっとした所に、ちょっとしたお花が生けてあります。治療の合間に、可愛いお花たちを楽しんでいただくと嬉しいです。

M.I

カーネーション・スターチス



ミニ薔薇・ルスカス・スターチス



薔薇 (エクレール) ・かすみ草



ヒペリカム・ルスカス



ひまわり・ミニバラ・スターチス・南天・シダ

♥ヒペリカムの花言葉♥  
「きらめき」  
「悲しみは続かない」