



サプリメントは有効か？

サプリメントとは、健康補助食品のことですが、近頃のCMを見ていると、あたかも医薬品のように宣伝を行っているところに、違和感をおぼえます。今回は代表的なものに対して、その有効性を解説します。

コラーゲン

コラーゲンはたんぱく質の一種で、体の細胞をつなぎとめる役割をしており、全たんぱく質の30%を占めるといわれます。全身に分布していますが、特に負荷がかかる皮膚、骨、腱に多く存在します。

たんぱく質は中学校の理科の教科書に載っていますが、アミノ酸という最小単位に分解されないと、体内に吸収されません。ましてや皮膚から吸収されることは絶対にありません。ということは、コラーゲンを摂っても、豚肉や豆腐を摂っても、アミノ酸にまで分解されてしまうのならば、同じということです。

最近の報告に、ペプチドコラーゲンという、粒が小さくなったコラーゲンの一部がそのまま吸収されて、「皮膚のコラーゲン製造を行う真皮の繊維芽細胞に影響を与えるかもしれない」という報告があるのですが、研究レベルの話に思えます。

例えば、ペプチドコラーゲンを100g摂取したとして、その内10%が吸収されても10gです。これが全身の皮膚の真皮にある線維芽細胞にどれほどの影響を与えるかという、願望のレベルになってしまいます。

研究レベルでは事実であっても、実際の体のレベルでは意味が無くなってしまふことは、よくあることです。

それよりも罪が深いのは、500gが1500円くらいで売っているゼラチンが、コラーゲンと名前を変えただけで1万円にもなってしまうことです。



ヒアルロン酸、コンドロイチン、グルコサミン

ヒアルロン酸やコンドロイチン、グルコサミンは軟骨の構成成分です。ヒアルロン酸とコンドロイチンはムコ多糖といわれるもので、たんぱく質に多糖がくっついたものです。ムコ多糖はそのまま吸収はされず、たんぱく質はアミノ酸に、多糖は単糖に分解されます。

グルコサミンは単糖なので、そのまま吸収されます。摂取するならグルコサミンですが、ここで大きな問題があります。みなさん鶏の手羽を食べた時に関節の部分を見たことがあるでしょう、関節面は白いですね。これは関節軟骨部分には血行が無いから、筋肉のように赤くならず白いのです。ということは、そもそも血行のない関節軟骨に対して、その材料を摂取しても届かないということです。ましてや、ヒアルロン酸やコンドロイチンは分解されてしまうので、論外です。ただし、そのまま吸収されるグルコサミンには、「ごく軽度の変形性膝関節症においてのみ、若干有効性がみられる」という報告があるのですが、それを重度の変形性膝関節症や、他の関節症にまで効果範囲を広げて主張することはできません。

思い込み効果（プラシーボ効果）

人の思い込みというのは大変強力で、「こんな高い薬を飲んだのだから効くに違いない」とか、「こんな偉い先生が処方した薬だから効くに違いない」と思って服用すると、予想以上に効いてしまうということがあります。これがプラシーボ効果です。

新薬を開発するにあたって、このプラシーボ効果を排除しなければ、真の薬効は評価できません。

そこで行われるのが、二重盲検法（ダブルブラインドテスト）です。（表紙）つまり、裏を返せば、本人の感想が真の効果を一番邪魔するものなのです。ですから、CMで繰り返して流されている“本人の感想”は、医学的に全く意味をなさないどころか、邪魔なものでしかありません。

そして、CMに「これは本人の感想であり、効果効能をあらわすものではありません」とテロップが流れますが。平たく言えば、「勝手に本人が思っているだけで、そんな効果はありません」ということになります。

髪の毛を食べても、髪の毛は生えてきません。皆さんくれぐれも冷静にご判断ください。