W-02-03 ビタミン外来におけるサプリメント補給指導の実践から ―サプリメントの有効利用と健康被害の回避に向けて―

佐藤（さとう）　務（つとむ）

稲毛病院　整形外科・健康支援科　部長

・健康支援科とは、疾病治療を目的とする科ではなく、様々な日常症状をその延長線上に存在する成人病という不可逆的状況になる前に、薬剤ではなく生活習慣を変えることで克服し、成人病の芽を未然に防いでいくことを目的として立ち上げられた特殊外来の総称である。現代医療の中で健康支援科の最大の役割は、インフォームド・コンセントを成就する際の基盤（義務）にあたる病者が「自分の体は自分で守る」ために何をすればよいかを伝えることにある。症状が出たときにすぐ病院、薬ではなく、自分でできることをまず実践していこうというものであり、この発想で今のところ以下の健康支援外来が存在している。ビタミン外来を筆頭に漢方肥満外来、禁煙支援外来、物忘れ予防外来などがあり今後ラスト・リビング（理想死）外来などの設立を予定している。

・ビタミン外来とは、1997 年 11 月、あらゆる生活習慣病の温床である肥満解消を目的に立ち上げられたサプリメントを含めた生活習慣改善法のアドバイス外来である。特にサプリメントに関しては、欧米の机上のサプリメント学である栄養素学、成分学に限界を感じ、臨床的に現代食学、栄養学、予防医学、疾病ケア学におけるサプリメントの位置づけを追求してきた。これまでに５歳から 99 歳までの約 3000 人にアドバイスし、様々なデータや新しい健康理論や考え方、サプリメントの補給法、食事の摂り方を生み出してきた。特にサプリメント学として現代食学では逆加工食品という概念、栄養学においては従来の栄養素学に加え栄養代謝学と脳の栄養学を、予防医学では代謝改善順応論をベースに新しい予防医学の具体化を、疾病ケア学では、セルフ・メディケーションの具体化を、また新しい人間の見方、個々の健康の概念の確立のために精神代謝（注１）という概念を創り、健康の評価法やパーソナルヘルスの創造に新しい境地を創ってきた。具体的には、サプリメントの必要性とその正しい摂り方の指導、サプリメントの過小評価や過大評価の修正、現在の心身のバランスとその評価とその修正法、個々人の疾病ケアを指導す。現在アドバイスの対象疾患は、メタボや各種生活習慣病をはじめ癌、精神性疾患に及び、特にメンタルの相談は急増傾向にある。

　今シンポジウムでは、このビタミン外来におけるサプリメント指導の経験や指導内容を紹介しながら、上記テーマに沿いコメントする。具体的には以下の通り。

＜有効利用について＞

・現代食の特徴とその弱点・食の役割とその限界・サプリメントの役割とその限界・遺伝子多型の克服・他の生活習慣との組み合わせ（食、睡眠、運動、精神）・身体系サプリメント・精神系サプリメントの使い分け・進化するサプリメント補給法（β - カロチン→ミックスカロチン）

＜健康被害の回避について＞

・サプリメントの過剰摂取＝中毒症・サプリメントの不適切な利用＝副作用・栄養不足で起こる健康障害＝サプリメントの有効利用・疾病との飲み合わせ・薬剤との飲み合わせ

（注１）精神代謝について　精神代謝（メンタル・メタボリズム）という医学用語は今のところ存在しないが、この概念はビタミン外来の症例分析から生まれてきたものである。さまざまな改善症状を分析すると必ず精神面の改善症状が存在する。それが身体系の新陳代謝とエネルギー代謝の改善症状に伴っていることから、精神も身体と同様に材料を必要とする代謝ではないか、しかもその材料は身体系の代謝材料とオーバーラップするのではないかという仮説に至った。しかし多くの症例を分析してみると身体面が改善しているのも関わらず精神面が停滞する症例が存在することが判明、精神医学、脳の生理学・発達学・栄養学、発達心理学などを分析したところ身体と精神の材料は共通部分も多いが一部競合、一部相反していることが判明した。つまり身体の改善に偏った栄養摂取は精神を停滞させウツを招く可能性があり、健康被害をもたらしかねないのである。他の動物はともかく、本能を失うことで大脳新皮質を進化させた人類は、むしろ身体より精神への配慮を優先させるべきと考えることもできる。さらに精神代謝の概念の必要性として身体系と精神系の発達の相違が指摘できる。つまり身体系が 20 歳代でピークを迎え徐々に老化していくのに対し、精神系は発達ピークは、なんと閉経よりも先の 60 歳代であり、われわれ人間は加齢とともに精神系の代謝材料に配慮する必要がある。いずれにしても人間の場合、生きる目的が本能ではなく精神成就にあり、精神は身体未満の存在ではなく、身体以上の存在であることは異論の無いことである。この精神代謝に無配慮な健康つくりや医療は、心を持たない動物のものであり、心を持つ人間のものではないということになる。（詳細は、拙著「代謝革命」講談社＋アルファ新書参照）