

健康食品について

いろいろなマスメディアで「健康食品」「特保」「サプリメント」などの言葉や商品を目にされることが多いと思います。

「血糖値が気になる人に」

この謳い文句で、さもこれを飲めば（食べれば）血糖が下がるようなイメージを与られます。

本当にそうでしょうか？

食べ物や飲み物を取ることによって“血糖が下がる”ことはありません。せいぜい“血糖が上がりにくい”程度のものはあり得ます。

- ・水・湯・お茶
 - ・味のついていない寒天や海藻・海苔・こんにゃく など
- それ以外のものは血糖が上がると考えられます。

「血糖が上がりにくい食物」

それはあります。繊維を多く含む食品、吸収がゆっくりの食品などです。野菜や一部の根菜はそうですが、イモ類やレンコン、かぼちゃ、トウモロコシなどはそれ自体が炭水化物ですので、ご飯と同様に血糖が上がります。

「ノンシュガー」

これは“ノンカロリー”と同じ意味ではありません。砂糖を使っていない、というだけで、他の糖質のカロリーは含まれています。ちなみに飲み物で“ノンカロリー”または“カロリーゼロ”と書いてある場合は 100 ccあたり5kcal 以下ならこの表示が許可されているという意味で、決して本当の“ゼロ”ではありません。食品表示をよくご覧ください。

6月はまだまだ痛風のシーズンです！

毎年5月～6月に痛風発作を起こす人が多いことは前回お伝えしました。おそらく水の摂取量が発汗量に追いつかないこと、身体活動量が増えること、どんどんビールがおいしくなること、などが原因だと考えられます。

尿酸値について

一般に尿酸値は成人男性で 3.0～7.0mg/dl といわれています。一度痛風発作が出たら治療が必要ですが、痛風発作の経験がなくても尿酸値が 8.5mg/dl 以上になったら治療が必要とされています。尿酸値が高いことは発作だけでなく、心臓や脳の血管障害、腎機能低下をきたしやすいためです。尿酸コントロール剤を服用している場合の目標値は 4.5～5.5mg/dl です。

健診などで尿酸値が高いと言われたら治療が必要かどうかの診断を受けましょう。

しかし、昨年度から始まった「特定健診」や「後期高齢者健康診断」の項目から尿酸値が抜けました。私は奈良県医師会の代表として、行政と交渉してきましたが、国の方針を変えることができずとても残念です。これからも要望していきたいと思っています。

医療法人ひのうえ会 高の原すずらん内科 一般内科・糖尿病代謝内科
〒631-0805 奈良市右京1-3-4 すずらん館メディカルモール 1F
0742-95-6888 月～土 9:00～12:00
月・木・金 17:00～19:30
院長 平盛裕子 医学博士
認定内科医 糖尿病学会専門医 痛風学会認定医