

# 4 アンチエイジングに欠かせない サプリメント療法 ～元気で長生きするために～

Supplement therapy is essential to practice anti-aging medicine

中島 孝哉

Koya Nakashima

中島こうやクリニック

## Key Words

- アンチエイジング
- サプリメント
- ビタミン D
- $\omega$ 3系脂肪酸
- 食物繊維

## Summary

Dietary supplements are essential tools for us medical practitioners to practice anti-aging medicine. The author introduced evidences of supplements that may contribute to increasing quality of life and extending healthy life expectancy. Meta-analyses showed vitamin D, n-3 polyunsaturated fatty acids (n-3 PUFAs), and dietary fibers may reduce the risks of diseases and mortality. Multi-vitamin/mineral may not reduce mortality, but may improve mood and performance. Coenzyme Q10 may improve performance of frailty.

In choosing supplements, essential but insufficient nutrients must be supplied with priority. Cost effectiveness must be also considered. For the purpose of general anti-aging, the author recommends using multi-vitamin/mineral, vitamin D, n-3 PUFAs, and dietary fibers as base supplements, and adding some other supplements according to the purpose, considering their costs.



中島 孝哉

中島こうやクリニック院長

九州大学医学部卒業，医学博士。

男性ホルモン， $\omega$ 3系脂肪酸，腸内細菌に関する臨床研究を行っている。

総合内科専門医，消化器病専門医，肝臓専門医，感染症専門医，NR・サプリメントアドバイザー。

✉ nakashimako@k9.dion.ne.jp

## はじめに

新聞やテレビでサプリメントの宣伝を目にしない日はない。私も使用していますという芸能人を使ったイメージ戦略。数々の体験談。そして、片隅には小さく、これはあくまでも個人の感想ですという説明。市場調査によると、サプリメント市場は約1兆5千億円の規模だという。このようなCMを見

るたびに、サプリメントに対してネガティブな印象をもってきた医療従事者も多いと思う。実は私もその一人であった。

しかし、本学会の講演に参加し、論文を読み、自分自身で使用し、患者さんに使ってもらうことで、サプリメントには健康増進効果があることを実感するようになった。そして、本当にサプリメントには効果があるのか、サブ