

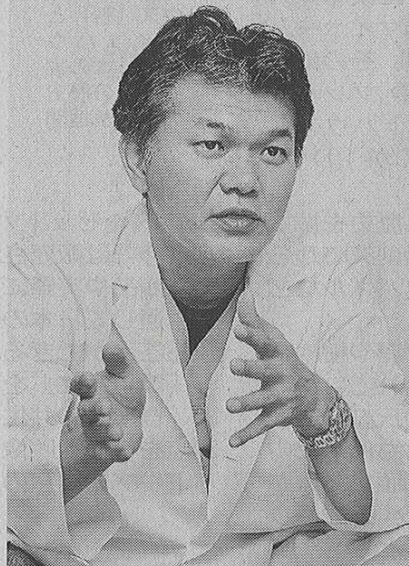
最新線 インタビュー

気軽に摂取できるサプリメント人口が増えているなかで、個人に応じた正しい服用法や商品選択などを指導するサプリメントドックの普及に力を注ぐ。早くから予防医学の必要性を説く高島クリニック(大阪市中央区)院長・高島正広氏に実情を聞いた。

サプリメントドック

とは
正しいサプリメントの服用法や効能について、個人に応じた適切な指導をするものです。いわば人間ドックのサプリメント版というもので、5、6年ほど前から一部の個人クリニックなどを中心に設立され、当院もほぼそ

高島クリニック院長 **高島正広** 氏



当院に検査申し込みがあれば血液や尿採取などで、提携先の検査機関で入念に

サプリメントドックの普及めざす

のころから指導提供を行っています。科学的なデータ(生体情報)をもとに自分の体に合った最適なサプリメントが選択できるので、購入費用の無駄が省けたり将来の医療費の圧縮にもつながると思っています。

調べます。費用は約4万円ですが、活性酸素をはじめ抗酸化力、ビタミンやホルモンのミネラルバランスなど約70項目を調べて、およそ3週間後に診断結果を書類にてお渡しします。一般の健康診断でも行われていない細かい検査が多く含まれているので健康管理に

高年齢を中心に検査依頼が増えており、健康時代にふさわしい試みとして期待されています。関西地区でドックがあるのは現在7医院前後と思われませんが、病気を事前に防ぐ予防医学の環境として重要な試みといえます。

と本当に必要なサプリメントは何かをしつかりと知っておくことも忘れてはなりません。最近ばかり多くサプリメントが開発されていますから、体質に合った服用法に関する正しい知識が求められるのです。

役立ちます。また、適切なアドバイスも書類に添えていますからとても安心。中

い知識を
サプリメントは栄養補助食品で一般の薬とは異なり、70年代にアメリカで普及し、医薬品のように即効性はありませんが、持続して服用すると足らない栄養を補うものとして期待できます。副作用が少なくなえ、個人によっては健康維持に役立つものといえるでしょう。薬と併用して多くのサプリメントを購入する人が増えていますが、効果的な飲み合わせ

地域連携抗加齢医学研究会副会長などの要職も兼ねて、早くから、未病対策に関心を持っていますね。学会総会が先月大阪市北区で行われ、多くの一般参加者を募り注目を集めることができました。今後も全国で予防医学を分かりやすく紹介していきたいと思っています。病気になるにくい体をつくることは究極の健康法です。そのためにも生活習慣などのあり方を見直して、機会あるごとに健康の大切さをアピールしたいですね。

(速水洋一)