

БАДы и лекарства

◆Что такое «БАДы»

С наступлением преклонного возраста человек начинает чаще болеть, и, надо полагать, многие даже постоянно пьют лекарства. А кто-то, возможно, употребляет еще и БАДы (сокращение от «биологически активные добавки») или здоровые продукты. Итак, знаете ли вы, чем принципиально отличаются лекарства от БАДов и здоровых продуктов?

Сначала о разнице между БАДами и здоровыми продуктами. Собственно говоря, добавками называются продукты, дополняющие организм питательными веществами, которых при ежедневном питании в нём часто не хватает. Здоровые продукты, как следует из их названия, способствуют поддержанию и укреплению здоровья. Но четкие определения для разграничения БАДов и здоровых продуктов отсутствуют. Поэтому здесь мы будем употреблять выражение «БАДы и здоровые продукты». Они в концентрированной форме содержат природные компоненты, изначально содержащиеся в организме человека, и предназначены для повышения самооздоравливающей способности организма, которое имеет профилактический эффект, так что превозносить их эффективность в плане лечения и устранения симптомов болезней, в принципе, нельзя. Поэтому заявления о лечебном эффекте таких средств — это в большинстве случаев преувеличенная реклама, и здесь надо быть осторожным. Впрочем, есть и такие БАДы и здоровые продукты, как глюкозамин (его много содержится в хрящах суставов), эффективность которого в плане ослабления появляющейся с годами боли в суставах признается и врачами.

К тому же, несмотря на то, что БАДы и здоровые продукты — это продукты пищевые, при избыточном их употреблении, оправдываемом их пользой для организма, компоненты, которые в них содержатся в концентрированном виде, могут

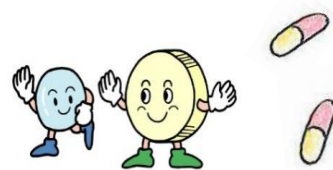
さぶり くすり 「サプリ」と薬

◆「サプリ」とは

高齢になるにしたがって人は病気がちになるもので、薬をいつも飲んでいる人も多いと思います。サプリ(サプリメントの略)や健康食品を摂っている人もいるかもしれませんね。では、皆さん、薬とサプリや健康食品との根本的な違いはおわかりでしょうか？

まず、サプリと健康食品の違いですが、もともと「サプリメント」とは「補うもの」という意味で「毎日の食事だけでは不足しがちな栄養素を補う」食品を指します。「健康食品」はその名の通り、健康維持向上に役立つ食品ですが、サプリと健康食品を分ける明確な定義はありません。そこで、ここでは「サプリ・健康食品」と呼ぶことにします。これらは本来人間の体内にある自然の成分を濃縮したものであり、その目的も、自己治癒力を高めるというような予防効果にあって、原則として病気や症状の治療効果を謳うことはできません。ですので、治療効果を謳ったものは誇大広告であることが多く、要注意です。ただし、グルコサミン(関節の軟骨内に多く含まれる)のように、加齢に伴う関節痛を和らげる効果が医師にも認められているものもあります。

また、体にいいからと過剰に摂取すると、食品といえども濃縮された成分が副作用を引き起こすこともあるので、この点も要注意です。



вызывать побочные эффекты, и это тоже требует осторожности.

В противоположность БАДам и здоровым продуктам лекарства, или медикаменты, имеют целью диагностику, лечение и профилактику заболеваний, а их наименования и составы, показания и побочные эффекты, способы употребления и дозировка, качество, эффективность и безопасность требуют признания на государственном уровне. При этом лекарства содержат не только натуральные компоненты, имеющиеся в организме изначально, но и многие другие, так что надо помнить о возможных побочных эффектах.

◆Помнить о сочетаемости!

Бывает, что одновременное употребление нескольких лекарств вызывает в организме опасную реакцию (это называется плохой сочетаемостью), поэтому, как известно, требуется тщательный контроль за видами употребляемых лекарств и их дозировкой. Кстати, а знаете ли вы, что существует такая сочетаемость и у БАДов, и у здоровых продуктов, а также сочетаемость БАДов и лекарств. Вот пример для БАДов: говорят, что одновременный прием кальция и железа ухудшает усвоение питательных веществ. БАД и лекарство: одновременный прием экстракта листьев гинкго, который, как говорят, эффективен для профилактики старения мозга, и противосвертывающего средства создает риск повышенной тенденции к кровотечению, поскольку этот экстракт действует как антиагрегант и усиливает риск побочного антитромбоцитарного эффекта. Принцип — БАДы и лекарства одновременно не принимать. А если уж очень хочется — проконсультироваться у врача или фармацевта. Имейте в виду, что также плохо сочетаются некоторые средства китайской традиционной медицины с лекарствами западной медицины. Информацию о БАДах и здоровых продуктах можно посмотреть и на сайте Министерства здравоохранения, труда и благосостояния:

サプリ・健康食品に対して薬=「医薬品」は、「病気の診断、治療や予防に使用されることを目的としたもの」で、その名称や成分内容、効果効能や副作用、用法や用量、品質や有効性、安全性について国が承認したものです。成分も人間が本来持っている自然の成分以外のものが多く含まれており、副作用に注意が必要です。

◆「飲み合わせ」に注意!

また、薬は複数の種類を同時に飲むと身体に危険な反応が起こる(=「飲み合わせが悪い」と言います)場合もあるため、飲む種類や量をきちんと管理する必要があることは知られていますね。では、サプリ・健康食品同士の間やサプリと薬の間でもこうした「飲み合わせ」があることはご存じでしょうか。サプリ同士の例では、カルシウムと鉄分を併用すると栄養素の吸収が悪くなるそうです。サプリと薬の間では、脳の老化予防に効果があるとされているイチョウ葉エキスと血液凝固防止薬を併用すると、イチョウ葉エキスに抗血小板作用があるため、出血傾向が強くなるおそれがあります。薬とサプリは併用しないのが原則です。どうしても併用したい場合は医師や薬剤師に相談してください。漢方薬の中にも西洋薬との飲み合わせが悪い場合があるので、気をつけてください。サプリ・健康食品については、厚生労働省の以下のサイトもご参照ください。



<https://hfnet.nih.go.jp/usr/kiso/pamphlet/ippann.pdf>

Поиск по «^{けんこうしょくひん}健康食品^{ただ}の正しい^{りようほう}利用法(けんこうしょくひんのただしいりようほう)»

Хотелось бы, чтобы эти знания дали вам возможность для эффективного использования БАДов.

こうした^{ちしき}知識^もを持って、^{さぶり}サプリ^{こうかてき}を効果的に^{つか}使
えるようになりたいですね。(An)