



『 冷え症とサプリメント 』

女性に多い冷え症は、末端の冷えだけでなく様々な症状を伴います。冷え症の原因は、体内で産生される熱の量が少ない、産生された熱を末梢まで運べない、自律神経の失調による末梢血管の収縮などがあげられますが、まれに病気が潜んでいる場合があります。

冷え症に対しては、運動や食事、服装の工夫、入浴などの対策に加えて漢方薬や血流改善剤による治療もおこなわれます。

最近では、冷え症の改善に手軽に摂取できるサプリメントが用いられることがあります。血流改善をするイチヨウ葉や高麗人参、ニンニク、ケイヒ、血管を保護し血流を改善するビタミンE、エネルギー産生作用があると考えられるコエンザイムQ10やカプサイシンなど冷え症の改善が期待されるサプリメントが多数ありますが、過剰摂取した場合の安全性や医薬品との相互作用に関して情報が十分とはいえません。

これらのサプリメントは、抗凝血剤や血糖降下剤などの医薬品と相互作用が懸念される場合が多く十分な注意が必要です。サプリメントを摂取する場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



鹿児島厚生連病院
薬剤師 田中 和子