

Dr.Horiguchi の健康コラム No.33(2016.8.25)

お薬と健康食品について

ときどき病気をもっておられるのに、「自分は絶対に薬を飲まないし、使わない。○○○という健康食品で治すんだ！」と頑なに薬の服用を拒む方がおられます。病気の治療薬は、美味しいご飯でもフルーツでもありません。時に副作用もあるかも知れません。もし薬を必要としない病状なら、無理してお薬を使う必要はありません。しかし、いつも血糖値が500mg/dℓ以上ありますとか、血圧が200mmHgを超えていますとかいって、そのまま生活しているのはとても危険なことです。合併症を起こし、倒れるかも知れません。日頃の食事内容を急に見直したり、少々運動を始めてみても、また健康食品を飲み始めても、そう簡単に病態を改善することはできません。まずはしっかりとお薬を使って病態を落ち着かせ、そこから時間をかけて日常生活の改善、そして食事と運動療法などを根気よく行うべきです。健康食品は、原則病気を治すものではありません。身体の新陳代謝の回復に寄与し、結果として健康維持に役立つものという位置づけです。薬としての立場、そして健康食品としての立場をそれぞれ理解し、一日も早く病気から抜け出して、もう一度健康を維持できるよう努力しましょう。

