

店頭から
「こんにちは」

第 85 回

何でもネットで購入できる世の中に疑問符！ 不明な成分のせいで思考力の減退も

インターネットで買い物をすると、ポイントがつくことが一般化しています。ネットショッピングができる人にはうれしいお話ですが、実は…。

簡単ではないと知るべし

インターネットを使えば、世界中から、簡単に何でも購入できる時代といえます。

ただ、便利なのはいいのですが、危険な面も。

大学で英語を教えている女性の先生から、写真つきでメールが。

その内容は、次のとおりです。「学生から相談を受けました。実は、その学生の友人が、アメリカからダイエットのサプリメントを入手、下痢が止まらないにも関わらず、のみ続けたとか。

結果、体重がかなり落ちたことを、喜んでいるとのこと。

その時点で、怪しいサプリメントだと思うのですが、その学生は、注意しても、服用をやめないのだとか。

とにかく、とり返しのつかない健康被害に遭わないか、心配とのことで、私のところに来たのです。

このサプリメントについて、何かご存じでしょうか？」

日本には輸入されていないし、私も見るのが初めてでした。

何だか分かりませんが、おそらくセンナのような下剤が入っているのでしょう。

下痢して体重が落ちるのは、脂肪が減ったのではなく、水分と筋肉が減るからです。

筋肉が少なくなると、基礎代謝が低下して、消費カロリーが少なくなります。発熱量も少なくなるので、「寒いさむい」といい出すことでしょう。

やがて生理が止まり、低体温のため、頭痛や肩こりがひどくなります。そうならないように、たんぱく質をしっかりと摂取し、筋肉を鍛えると、実は自然と脂肪が落ちてくるものです。

私は、「簡単には健康的なダイエットはできないものなのでね」と、お答えしました。すると、「そのように伝えておきます」という返事をいただきました。

成分を見てゾッ！

実は、体重減少以外にも、ボ〜ツとしていることが多いらしく、思考力も落ちているようです。

「ネットで調べてみたのですが、

基本的に悪評ばかり。その学生が、どうやってサプリメントを入手したのかは分かりませんが、困ったものです」

そう、メールは続いていました。私も気になるので、調べてみました。

検出成分ヨヒンビン？ 大学の教科書で習ったくらいで、こうした成分が入っているものは、日本では簡単に入手できません。考えただけでも、ゾッとしました。

規制もいちごっこなのでしようが、簡単に危険なサプリメントを手に入れることができるなんて、本当に恐ろしいことです。今年も、健康情報には注意してください。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生



プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「あけましておめでとうございます。元気で過ごしていきましょう」