



# 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
木村 真人

ある患者さんの血液検査で、尿酸が高値を示しました。高尿酸血症は時に急性関節炎(痛風)を起こします。原因として多いものは、ビールや肉類などの動物性タンパク質に含まれるプリン体という物質の過剰摂取ですが、この方には思い当たることはありません。翌月の検査でもまた高値でしたので、再度詳細に生活歴を聞き直したところ、しばらく前から「スピリナ」という健康食品を摂取されていきました。スピリナは藍藻と呼ばれる藻の一種です。タンパク質や各種ビタミン、ミネラルを含み、総合栄養食として人気が高いようです。その効能としてうたわれているものは血圧低下、コレステロール値や血糖値の改善、花粉症の改善、さらには抗ウイルス効果と抗がん作用まで記載があります。なるほど、糖尿病や脂質異常症に悩む人に魅力的な健康食品です。ところが、このスピリナに、実はプリン体が多く含まれています。スピリナの他にもクロレラやビール酵母、ローヤルゼリーなどのよく聞く健康食品にプリン体が多く含まれるものがあります。

## 健康食品購入の際は医師に相談しましょう



健康食品で被害も...

「木村貞之進記念まひと内科クリニック」  
／宮城野区高砂

代表的な健康食品の被害について書き添えます。クロレラでは皮膚炎、ウコンでは肝障害、アロエでは腸閉塞、朝鮮ニンジンでは血圧上昇、そして体重減少をうたうお茶(雪茶)では肝障害が報告されています。また、健康食品に含まれる成分が、医薬品と相互作用(効果を増強したり、逆に減弱する)を持つことがわかっており、病院からの処方薬をのんでいる場合に健康食品を利用する際には注意が必要です。健康食品の購入に際してもトラブルが多いと聞きます。何の気なしに定期購入の契約を結び、その解約に難渋するケースがあります。ある患者さんは、購入したサプリメントを服用したら嘔吐下痢があり、定期購入を止めようと業者と連絡したところ、因果関係を証明する医師の診断書が必要と言われました。この類いの相談は、国民生活センターにたくさん寄せられています。契約の際は気を付けましょう。

## 農家で働いてみませんか？

JAグループの農協観光が運営をするアグリ人材バンクでは、ご登録いただいた会員の皆さまに**全国の農業における求人情報や農業に関する情報を発信し、求職者と求人農家のマッチング**を応援していきます。

アグリ人材バンク  <https://ntour.jp/agribank/>

副業・兼業、出向など多様な働き方に関するご相談を承ります。

ご相談・お問い合わせ



株式会社農協観光

農業人材活用事業部

TEL: 03-6436-8200 (平日9:00~17:30)  
Email: ntour.agri-bank@ntour.co.jp

東北総括支店

TEL: 022-264-8674 (平日9:00~17:30)  
Email: ntour.tohoku@ntour.co.jp

## 農業の現場では、いろいろな働き手の“チカラ”を求めています!!



建造物の解体工事は、お任せください。  
地域、環境を考え高い技術力で安心な解体作業を行います。

# (株)丸 翔

〒983-0013 仙台市宮城野区中野字神明172-2 TEL: 022-388-8685