



## ナイアシンってなんだろう？



世の中にはいろいろな種類のサプリメントがありますが、当院ではプロテインこそ最高のサプリメントとおすすめています。次に重要なのが女性や子供さんへの鉄のサブリです。薬ではなく、必要な栄養を満たして元気になればそれに越したことはないからです。では、タンパク質を十分とって鉄サブリも必要なだけ飲んで、そういう方の次の一手は何でしょうか。日本では馴染みのない「ナイアシン」こそが重要になります。

### ナイアシンって何？

ナイアシンはビタミンB3とも呼ばれる物質です。エネルギー代謝を始めとした体内の化学反応に必要不可欠で、体内で作られますが非常に効率が悪く欠乏しやすい物質です。高度に不足するとペラグラと呼ばれる精神異常・皮膚炎・下痢を呈する病気になります。アメリカでは食品にナイアシンの添加が義務付けられるまでペラグラが頻発していました。ちなみにアメリカでは食品への鉄の添加も義務付けられています。さすがですね。

### どういう人が飲むべき？

メンタルの不調に効果があり、広島藤川徳美医師は統合失調症・躁うつ病・うつ病・発達障害などにナイアシンを活用して治療効果を上げています。コレステロールなど脂質の異常にも効果があり処方薬になっています。近年話題になっているアンチエイジングサブリNMN(ナイアシンモノヌクレオチド)は非常に高価ですが、実は安価なナイアシンを飲んでいれば体内で変換して作られます。体内のナイアシン類の量は加齢とともに急速に減る事がわかっており、補充がDNAの修復などに働いて老化の予防になるとされているのです。

### 副作用とかは？

ナイアシンサブリにはナイアシンそのものとナイアシンアミドの2種類があります。ナイアシンは量を多く飲むとナイアシンプラッシュというかゆみの弱いじんま疹のような発赤が全身に出ることがあります。ナイアシンアミドではフラッシュは起きませんが、脂質への作用がなく、精神への効果が出るのもゆっくりです。どちらも量が多くなると吐気を起こすことがあります。また、ナイアシンで血糖が高くなることがまれにあります。

自己判断で使うのが結構難しいサブリになりますので、試してみたい方は院長にご相談ください。

## クリニックからのお知らせ

- ・当院では定期通院中の方のコロナワクチン接種を行なっています。接種券が送られてきたら当院で予約ができます。
- ・集団接種が各区で始まっていますのでそちらのほうが早いかもしれません。
- ・当院は発熱外来の登録を行っていませんのでコロナやインフルエンザの検査はできません。コロナの疑いが少ない一般の風邪の診療のみ行います
- ・昨年度コロナの影響で肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けられなかった方は、半年ほど延長措置が取られますのでご相談ください。

つかもと内科

TEL:092-832-5901

<https://tsukamotoclinic.com>

ホームページもぜひご覧ください！



## 院長からもうひとつ

ご希望が多いためナイアシンとナイアシンアミドと鉄サブリは院内での販売を開始します。ご自身で通販で買える方はそちらのほうが安くなります。

自宅で飼っているメダカがすごく増えたのでご希望の方には無料でお分けします。院長までお申し出いただければ日にちを決めてクリニックでお渡しします。

院長

