

α-リポ酸の健康効果について

α-リポ酸ってきくの？

α-リポ酸を含む製品は、肥満を解消する、美容や老化防止によい、疲労を回復するといった効果が期待されているようです。そこで、私たちがα-リポ酸を摂ったときに望ましい効果があるのかどうか研究を調べたところ、肥満の解消については、高度の肥満者に対して体重減少させる可能性が認められていますが、その減少量はわずかで、肥満を解消させるとまでは言えませんでした。美容や老化予防については、効果があったという報告もありましたが、効果が認められなかったという報告の方が多くなっていました。さらに、疲労回復や肌への影響を検討した報告は見当りませんでした。現時点では、肥満、美容や老化防止、疲労回復への効果の根拠は十分でないようです。



α-リポ酸は安全なの？



α-リポ酸は適切に摂取すれば安全性が高いと考えられますが、悪心、嘔吐を起こす可能性があり、サプリメントの摂取によってアレルギー反応を起こしたという報告もあります。市販のサプリメントには、医薬部外品で指定された1日の最大分量（5 mg）を超えたα-リポ酸を含む製品が流通しており、注意が必要です。α-リポ酸の摂取で最も注意しなければならないのは、インスリン自己免疫症候群（IAS）です。α-リポ酸の摂取により低血糖発作が起こって、発汗、手指のふるえ、動悸、めまいなどが見られる症状で、日本人で多く報告されています。体の不調を感じたら、すぐに摂取を止め、医療機関を受診するようにしてください。また、血糖値を下げる薬と併用すると、薬のききめが強くなって低血糖を起こす可能性があります。その他のお薬を服用している場合でも必ず医師や薬剤師などのアドバイスを受けましょう。糖尿病、甲状腺疾患、アルコール依存症の方は、特に注意が必要であり、自己判断での摂取を控える必要があります。

からだに悩みがあるときは

日常生活でからだに悩みがあるときは、 α -リポ酸などの健康食品を試してみる前に、お近くの病院で医師の診断を受け、指示に従ってください。健康食品はあくまでも日ごろの食事の補助的なもので、病気の治療に用いるものではありません。健康維持のために、バランスのとれた栄養、適切な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

●どうしても α -リポ酸の健康食品を利用したい場合

「医薬品や医薬部外品で使われている成分」と聞くと、安全で効果がありそうな印象を受けられるかもしれませんが、人によっては体調不良を起こす可能性があります。 α -リポ酸の健康食品を使用する前に必ず医師や薬剤師、管理栄養士、健康食品・サプリメントのアドバイザースタッフなど専門の知識を持った方にご相談ください。健康食品を利用する際は「利用メモ」をつける、製品の箱や容器を写真に残しておくなどし、体調の変化に注意してください。

● α -リポ酸の健康食品を利用して体調の異常を感じた場合

すぐに利用をやめて、症状に応じた診療所を受診してください。その際には、必ず、 α -リポ酸を利用していただけたとをお伝えください。病院に行くほどの体調不良でない場合は、お近くの保健所へ相談してください。

まとめ

α -リポ酸を含む健康食品が、ダイエット、美容効果、アンチエイジング、疲労回復などの効果をうたって販売されています。しかし、私たちが α -リポ酸を含む製品を摂ったときの効果は今のところはっきりわかっていないばかりか、アレルギー反応やインスリン自己免疫症候群による低血糖発作などの健康被害が多く報告されています。 α -リポ酸は医薬品として使われてきましたが、医薬品と同じような効果や安全性が期待できるとは限りません。効果を期待してすぐに飛びつくのではなく、まずは生活習慣を見直して本当に必要かどうかを冷静に判断し、利用するときには薬剤師や管理栄養士、健康食品・サプリメントのアドバイザースタッフなどに相談しましょう。



健康食品・サプリメントの詳しい情報は、

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

