



# 診察室における言葉の玉手箱 ～第12回～

川崎幸クリニック院長  
杉山 孝博

## 19. ビタミンは潤滑油と同じ

「最近年のせい、疲れやすくなりました。ビタミン剤を出してもらおうと思って受診しました」

「疲れには、糖尿病や悪性疾患などにより病気、過労や睡眠不足などの生活上の問題、精神的なストレスなど様々な原因が考えられますので、“年のせい”と簡単に考えないほうがよいですよ。それはそうと、“疲れに対して、ビタミン剤”の発想は賛成できません」

「なぜですか。“疲れはビタミン不足からです。ビタミン剤を飲んで疲れを取りましょう”とよく宣伝していますよ」

「ビタミン不足による病気にはビタミン剤は画期的に効きます。たとえば、戦争直後までの日本では脚気は生命にも関わる重要な病気でしたが、ビタミンB1の投与で劇的に効果がありました。ビタミンC不足による壊血病や、ビタミンA不足による夜盲症、胃切除した人に見られる巨赤芽球性貧血（ビタミンB12不足による）などは不足したビタミンを投与すれば見事によくなります。しかし、疲れ、肩こり、疲れ目などは様々な要因によって起こってくる症状ですから、ビタミン剤を服用しても効果があると思えません。かつての日本の食生活と比べて非常に豊かになった現在の食生活で、ビタミンが不足するとは考えられません。それでしたら、私たちの祖先は生きることができなかつたのではないのでしょうか。“似非科学的な”宣伝に惑わされないで、常識的な判断力を持ちましょう」

「でも、新陳代謝で重要な役割を果たし、しかも体内で合成されないのがビタミンと聞いていますので、不足していなくても、補うことに意味があるのではないですか」

「おっしゃるとおり、ビタミン類は新陳代謝で欠くことができないものです。したがって、食物の形で体内に取り入れることが絶対に必要です。しかし、身体を構成する成分でもエネルギーとして消費されるものではないので、必要とされる量は微量です。私の高校生・大学生時代（1967年前後）には、“保健薬”として、多種類のビタミン剤が市販されていました。高度経済成長の真っ最中でしたから、ストレスから疲れを感じる人が多かったのでしょうか。マスコミを通じた宣伝により、大量の“保健薬”が販売されました。そのような風潮の中で、“ビタミンを摂取することが本当に必要なのか、あるいは、必要量をはるかに上回るビタミン摂取がどのような意味があるか”と疑問に思った、私の医学部の先輩たちが、学園祭で、“保健薬を診断する”という企画をたて、“ほとんどの保健薬は意味がない”と発表し、しかも同名で三一新書として出版されて、大きな反響を呼びました」

(つづく)





## 診察室における言葉の玉手箱 ～第12回（つづき）～

「そんなことがあったのですか。でも、今も、販売されていますよ」

「よく理解されていないからだと思います。たとえば、“疲れに、ビタミンB1”と勧められるビタミンB1を取り上げましょう。ビタミンB1の必要量は、1日せいぜい1mgです。

私たちの腸管には必要以上のビタミンB1は吸収しない仕組みが来ています。ところが、ビタミンB1製剤は腸管のバリアーを乗り越えていくらでも吸収される形になっています。

ですから、1日50mg、75mgという大量摂取が可能になったのです。多量投与による“〇〇効果”として宣伝され、疲労回復など目的で、多くの人々が服用するようになったのです」

「でも、ビタミン剤をのむと、疲れが取れる気がします。だから、多くの人々がわざわざ購入して服用するのではないですか」

「“プラシーボ（偽薬）効果”というものがあるからだだと思います。薬を飲んだ、ある処置をしてもらったという気持ちが、症状を軽くすることは一般的です。むかし、ビーチャーという学者が、乳糖を効果があると信じて服用した人の中で、船酔いが改善した人が58%、頭痛が軽くなった人が52%、風邪が治ったと答えた人が35%、狭心症が改善した人が38%あったそうです。有効成分のない偽薬でもはっきりした効果が見られたのです。同じように、ビタミン剤にしてもその他の保健薬でも、プラシーボ効果のために、多くの人たちは効いたと思っているのだと思っています」

「でも、ビタミンは偽薬ではなく、からだに必須の物質ですから、違うんじゃないですか」  
「油が切れた機械に、潤滑油を1滴でもさすと動きがよくなりますね。でも、新品の機械をもっとよく動かしたいとって、コップ1杯の潤滑油をかけたらかえっておかしくなりますね。**ビタミンは潤滑油と同じだ**と考えてください」

「なるほどよくわかりました。疲れをためないような生活を送るよう、心がけることが大切なのですね」

