

# 「ゲルマニウム」について

## 有機ゲルマニウムってきくの？

有機ゲルマニウムには、構造などによってたくさんの種類があり、特定の肝臓の病気を改善する薬として認められているものがあります。带状疱疹の患者さんに、健康食品として売られている有機ゲルマニウムを摂取させたところ、症状の軽減は見られませんでした。また、健康な人が摂ったときの研究は見つからず、多くの健康食品でうたわれている免疫力、抗酸化作用などの効果については、今のところわかっていません。薬と健康食品は違いますので気を付けましょう。

## 有機ゲルマニウムは安全なの？

有機ゲルマニウムは食品中にも含まれることが分かっていますが、その量はそれほど多くはありません。一方、健康食品として摂取する有機ゲルマニウムの量は、食品の1,000倍以上含まれているものもあり、長い期間、摂った場合に安全かどうかはわかっていません。

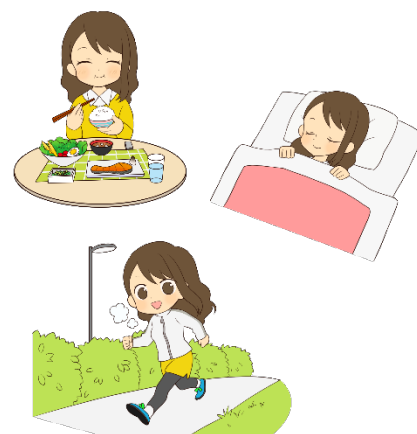


お薬のゲルマニウムの副作用は、じんましんや腹痛、吐き気、うつ症状や肝臓の異常などとされています。健康食品の有機ゲルマニウムを摂取した人でも、腎臓や肝臓の障害などが報告されています。また、商品によっては、ゲルマニウムの種類が示されていない場合もあり、有害な無機ゲルマニウムが含まれている場合もありますので注意が必要です。必要以上の摂取は避けましょう。

## からだの悩みがあるときは

- 免疫力を高めたり、体力を回復したい場合

バランスの良い食事と適度な運動、睡眠が大切です。免疫力には様々な栄養素が関係しているため、特定の成分・食品を摂取しただけで免疫力が向上することはありません。いま一度食事や生活習慣を見直してみましょう。



- どうしても有機ゲルマニウムの健康食品を利用したい場合  
薬剤師や栄養士、健康食品・サプリメントのアドバイザー  
スタッフなど専門的な知識を持った方にご相談ください。

- 有機ゲルマニウムの商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、お近くの内科など、症状に応じた診療科を受診してください。その際には、必ず、有機ゲルマニウム商品を利用していたことをお伝えください。病院へ行くほどの体調不良ではない場合は、お近くの保健所へ相談してください。

## まとめ



有機ゲルマニウムを含む商品が、加齢に伴うからだの変化によるイメージを宣伝して販売されています。しかし、私たちが健康食品として有機ゲルマニウムを摂ったときの効果は今のところわかっていないばかりか、摂取した人が体調不良を感じたという報告があり、注意喚起も出されています。効果を期待するだけでなく、本当に有機ゲルマニウムが自分の体にとって必要かどうかを冷静に判断しましょう。体調に不安がある場合には、商品を試してみる前にまずはお近くの診療科を受診し、どうしても利用したいときは薬剤師や栄養士、アドバイザースタッフなどに相談した上で利用しましょう。

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/>

