



Douglas
Monthly Update

ダグラスニュースレター

Vol.7
2011年11月1日号

アレルギーに関するレビュー(3/1)

春季アレルギーに対する栄養的サポート ～摂取を避ける植物、摂取すべき植物～



Nita Bishop, ND, co-developed the first Bachelor of Science degree in herbal medicine at Bastyr University and continues her research on flavonoids as adjunct research professor at South-west College of Naturopathic Medicine. During the past 10 years, she has studied medicinal plants on a global level for formulating new medicines, including the highest testing flavonoids, Croton lechleri, at her 220-acre plant nursery in the upper Amazon basin of Peru. She has also traveled to Southern India and worked with the head doctor at a hospital in Coimbatore to study the most potent and highest flavonoid Sanskrit/Ayurvedic plants. Dr. Bishop will be a featured speaker at the 2006 Northwest Naturopathic Physicians Conference in Tacoma, Wash.

■臨床ハーバリスト Nita Bishop

季節は春の訪れを告げているが、草が茂り花が開くにしたがってくしゃみが出て、息は苦しく、鼻がつまる。5月はクリーンエアー月間というのに、皮肉にも花粉計測数は例年5月にピークとなり、アレルギー症状を訴える米国国民も5000万人にのぼるといふ。

ヨーロッパにおいて、一般のアレルギーは19世紀中は比較的珍しいものであったが、最近50年間は劇的に増加した(先進工業国において特に)。米国においては、アレルギー性鼻炎(花粉症)は今や最もポピュラーな季節性アレルギーであり、3人に1人がアレルギー症状を呈するとみられている。

「アレルギー」という語は比較的新しく、使用されるようになってまだ約100年である。スコットランド出身のホメオパシー医C.H. Blackleyは、1871年に花粉症の病因を花粉とつきとめた。私たちを苦しめる症状(くしゃみ、目の充血、鼻づまり)は、様々な原因物質(例えば、春は樹木の花、夏は草の花)に対する異常な反応の結果である。これらアレルギーという侵入者(この場合は花粉)に対し免疫システムはヒスタミンを産生する。しかし、身体の免疫システムがヒスタミンに対して過剰反応を起こすことがあり、そうした場合くしゃみ、鼻づまり、頭痛という過大な反応が現れる。

■アレルギー反応の原因

アレルギー反応は、花粉のような外来性の蛋白質/抗原に繰り返し曝露され、免疫グロブリンの一種であるIgEの産生が促された結果である場合が多い。いったんIgE抗体の産生が始まると、それは何ヶ月もさらには何年も続くことがある。これらIgE抗体は体内で活性を維持し続け、次なるアレルギーの襲来を待ち受けて警戒に当たる。アレルギー性鼻炎(花粉症)およびアレルギー性気管支喘息は、抗原とIgEが感作された肥満細胞・好塩基球上で結合し、サイクリック・アデノシンリン酸(cAMP)が減少することが誘引となる。そして好酸球遊走因子およびヒスタミンが放出され、それらがH1受容体に結合した後、複雑なカスケードを経て様々なイベントが起こる(単なる1つの「過敏」反応が、最終的には鼻水を伴う鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ等を起こす)。

従来のアレルギー診療は、「アトピー」患者、すなわち遺伝的にアレルギー素因を持つ患者のIgE-ヒスタミン応答(花粉症や喘息に概して見られる)に対応することを主眼に置いている。医師にとっての課題は、アレルギー物質に対し

て患者を脱感作させ、身体の過剰反応を阻止することである。こうした季節性アレルギーに対する従来の治療選択肢は、充血除去剤や抗ヒスタミン剤となっている。アレルギー専門医の多くはしばしばアレルギーの注射(免疫療法として知られている:時間をかけて徐々に濃いアレルギー抽出物を皮下に注射することで、アレルギーの曝露に対する臨床症状を小さくする)を用いている。漢方医学においては、自然治癒という考えと同じくアレルギーを「エネルギーの不均衡」とみなし、針治療やハーブ(薬草)により正すことができるとしている。アレルギー反応は炎症プロセスによるものであるため、免疫システムの治療が重要となる。ハーバリストおよび自然療法医は、ホルモンを制御することにより機能する「アダプトゲン(適応促進薬)」と呼ばれる正常化ハーブを使用している。臨床環境学という学問は、私たちの環境との相互作用、およびそれらがヒトの健康や疾病に及ぼす影響について焦点を当てている。臨床環境学では、概して極力患者をアレルギーから隔離し、時には栄養補助食品を用いながら食生活を変えるように努める。まさに、栄養処方やハーブ処方は、多くの処方薬にありがちな有害な副作用をもたらすことなく、症状を和らげ、免疫システムをサポートすることが可能なのである。

松果体により産生されるメラトニンは、概日リズムおよび睡眠-覚醒の周期をつかさどる。メラトニンは日光が当たらない時に分泌される。身体中のメラトニン濃度が高まると、眠くなるとされている。睡眠により視床下部の多くの機能を正負に制御できるため、眠くなるということは相応のフィードバック・ループを誘導していることになる。

松果体はさらに、メラトニンに加え神経伝達物質セロトニンを産生することによりストレスや不安を払拭し、気分を和ませ眠気を導く。セロトニンは、血中に低濃度で存在するアミノ酸の1つ、トリプトファンの誘導体である。日の差す時間が短い冬の間、脳の主要部分におけるこの神経伝達物質の濃度は最低となる。身体は冬にセロトニンをほとんど産生しなくなる。セロトニン濃度の低いことが臨床的うつ病の第1要因と考えられている。また、ストレスが誘導するコルチゾール分泌や「ストレス」ホルモンの上昇を、セロトニンは抑制する。コルチゾールには免疫システムに対する抑制作用があるが、うつ病における生理的変化のいくつかはこれで説明がつかないかもしれない。

■フラボノイドとカロチン

バイオフィラボノイドとは、多くの植物、特に果物や野菜に含まれる天然の化合物からなる1つの化合物群である。ケルセチン - 果物、花、ハーブに含まれるフラボノイドで、IgEの形成抑制、ヒスタミン放出阻害、アレルギー症状の軽減や消失をもたらす。さらにケルセチンは抗酸化物質および消炎物質として、喘息に抑制的に働く。吸収を良くするために、通常ケルセチンはパイナップル由来の消炎酵素ブロメラインと混合されている。ブロメラインはそれ自体単独で摂取しても有益である。パセリ(学名: *Apium petroselinum*)もまたバイオフィラボノイドを含有し、ハーバリストによって優れた抗酸化物質とみなされている。

果物や野菜に含まれるカロチノイドは強力な抗酸化物質であり、ロイコトリエンの産生を抑えたり、呼吸器粘膜が正常に保たれるように働く。カロチノイドやキサントフィルを多く含むニンジン、サツマイモ、カボチャ、野菜等を豊富に取り入れた食事により、アレルギー反応は抑えられる。

Product on the Paper

このコーナーでは、掲載論文に関連したダグラス製品を紹介しています。

Querciplex ケルシプレックス

品 番：81601-50
価 格：3,150円(税込み)
内 容 量：50粒入り/1日1粒/50日分



含有成分(1粒あたり)	含有量
ケルセチン	333 mg
マグネシウム	20 mg
パイナップル抽出物	100 mg

ケルセチンはヒスタミンの放出を抑える成分です。

ケルセチンはたまねぎに最も多く含まれているフラボノイドです。アメリカでは鼻水がとまらない、目がかゆいなどの花粉症や喘息などのアレルギー症状を抑えるサプリメントとして定着しています。ケルセチンは、血行を良くして、目、鼻、のどの粘膜を安定させ、ヒスタミンを出にくくする、いわば天然の抗アレルギー物質です。アメリカ、オハイオ州立大学の研究によれば、抗アレルギー薬であるクロモグリク酸ナトリウムよりも、ケルセチンの方がヒスタミンの放出を抑える効果が高いという結果が出ているほどです。アレルギー症状を抑えるほどのケルセチンをたまねぎやリングで摂取しようとすると、1日に何kgも食べなければいけないので、食物から摂るのは難しく、サプリメントで摂取するのが一般的とされています。

Product Review

Nettles Max-V ネットルマックス-V

品 番：77359-60
価 格：2,940円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日2粒/30日分



Opti-DHA™ Enteric-Coated オプティーDHA(抗酸コーティング)

品 番：98531-60
価 格：4,095円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日2粒/30日分



豊富なトレースミネラルを含んだハーブ

ネットルは和名をイラクサ、原産はヨーロッパ及びアジアとされ、ハーブのサプリメントとして広く利用されています。ネットルは多くのミネラル分を地中から吸い上げて抱え込んでいるため、ミネラルの宝庫とも呼ばれ、さまざまなアミノ酸との相乗効果により各器官を整えて、アレルギー体質を改善する事で知られています。最近では花粉症対策として使われることの多いハーブのひとつです。また、トレースミネラル(微量ミネラル)の有効な供給源として、男性機能亢進のために処方する医師も増えています。

含有成分(2粒あたり)	含有量
ネットル抽出物 (非標準化)	200 mg
ネットル抽出物 (2%植物シリカ)	500 mg

コレステロール、動脈硬化対策

DHA(ドコサヘキサエン酸)は人体にとってたいへん重要な脂肪酸であるにも関わらず、身近な動植物には存在しません。オメガ-3系の多価不飽和脂肪酸で、植物油などアルファリノレン酸を含む食品を摂取すると、体のなかでEPAを経て合成されます。また、EPAと同様に魚の脂肪に多く含まれており、供給源として期待されるのはいわしやマグロなどの脂肪の多い魚です。これらの脂肪酸は私たちの生命維持にとって極めて重要な成分で、記憶力・集中力などの脳の働き、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー症状、月経前症候群、関節炎、心臓病、高血圧、糖尿病などに深く関与していることがよく知られています。

含有成分(2粒あたり)	含有量
魚油抽出物 (以下の成分を含む)	1,000 mg
ドコサヘキサエン酸(DHA)	450 mg
エイコサペンタエン酸(EPA)	150 mg
ビタミンE	2 mg

Order Made Supplement Service

分包による オーダーメイド
サプリメント
サービス！

COMING SOON!

- 患者様一人一人に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。ほぼ無限の組み合わせで、患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選びいただけます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：
〒135-0091 東京都港区台場2-3-2
日本ダグラスラボラトリーズ株式会社
TEL: 03-3721-1616