



Douglas
Monthly Update

ダグラスニュースレター

Vol.8
2011年12月1日号

アレルギーに関するレビュー(2/3)

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 Southwest 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.

■他の抗酸化物質

抗酸化物質によりアレルギー反応を抑えることができる。特に、ビタミンCは強力な抗ヒスタミン剤であり、予防的な効果、治療的な効果を併せ持っている。ビタミンCはさらに気管支の収縮を抑制するが、この作用はアレルギー症状を患う人々にとって重要な作用である。

高用量のビタミンCを補助的なバイオフィラボノイドと一緒に摂取することが、優れた日常的栄養処方において大切である。アレルギーに対しては、通常ビタミンC 1,000 ~ 2,000 mgを1日に3回摂取するよう推奨されている。ニンニク(ガーリック)もまたIgEの過剰産生を抑えることがわかっている。ニンニクも強力な抗酸化作用を持ったハーブであり、免疫システムを活性化させる。ニンニクには比較的多量のケルセチンが含まれている。

ビタミンAおよび亜鉛もまたアレルギー症状を軽減し、副鼻腔炎などの感染症を抑制する。これらは、胃腸粘膜の修復を助け、アレルギー患者の多くに見られる異常な抗原抗体反応を改善・正常化する。

■アレルギーにおけるハーブを用いた介入

多くの研究により、気管支拡張、粘液の排除、呼吸機能検査、喘息メディエーター(ヒスタミンや血小板活性化因子など)の拮抗作用、コルチコステロイド濃度にハーブがプラスの効果をもたらすことを示されている。

抗ヒスタミン作用そのものを有する植物性薬剤は知られていないが、IgE抗体の形成だけがアレルギー反応を起こしているわけではない。ヒスタミンのブロックは一時的に症状を解消するだけなので、抗ヒスタミン薬を投与しても根本的な問題の解決にならない。したがって、これら根本的な問題を解決したり、アレルギー過程に関与している他の炎症メディエーターに対処するには、ハーブが役立つことになる。例えば、アレルギー性気管支喘息にみられる多くのアレルギー反応や炎症は、アラキドン酸を開始物質として、リポキシゲナーゼが作用するある1つの経路から追跡されている。その経路では不安定な化合物の形成を経てロイコトリエンが生成され、このロイコトリエンが気管支を収縮させる。アレルギーや喘息の治療に関する最近の研究により、こうした病態を治療するにはリポキシゲナーゼのアンタゴニスト(拮抗薬)を開発すればいい、とされている。

■シナマオウ(学名:Ephedra sinica、別名:マ・ハング、漢方名:マオウ)

硬く低木状の植物マ・ハングは、中国において喘息や花粉症に対して古くから用いられている。マ・ハングから充血除去薬ブソイドエフェドリンが初めて採取され、今でもマ・ハングは最も有効な植物性充血除去薬とみなされている。マ・ハングに含まれるアルカロイドには、ベータ刺激薬として知られる通常の喘息用薬と同じく、気管支を拡張したり呼吸を楽にする作用がある。葉に含まれるこのアルカロイドは、血圧を上昇させることがあるが、中国でマオウコンとして知られるマ・ハングの根には、血圧を低下させる化合物が含まれている。したがって、全草の利用によりバランスのとれた作用がもたらされる。しかし、市販されているマ・ハングの多くが葉のみによって製造されているので、神経系を活性化し、心拍を上昇させたり不眠や興奮状態を起こすことがある。したがって、13歳以下の小児、妊婦、血圧の高い人には投与してはならない。

■西洋イラクサ(学名:Urtica dioica、別名:ネトル)

ネトルの新鮮な刺毛や葉には、ヒスタミン、セロトニン(5-ヒドロキシトリプタミン)*、コリン、アセチルコリン、ペタイン、ギ酸が含まれている。セロトニン、アセチルコリン、ヒスタミンは、アデニル酸シクラーゼ[アデノシン三リン酸(ATP)からcAMPへの変換を促進]を活性化することにより免疫システムを調節し、抗原が誘導する感作された好塩基球や肥満細胞からのヒスタミン放出を抑制する。凍結乾燥した西洋イラクサを用いて花粉症(アレルギー性鼻炎)症状の自覚的改善を検討した無作為化二重盲検試験(98名が参加)では、患者が試験薬をプラセボよりも高く評価した。症状が発現した時に300 mg服用する、としたが、1日の服用回数には1回~7回の開きがあった。47%の患者が試験薬を症状の緩和に有効と評価し、48%の患者が試験薬を彼らが以前服用していた薬剤と同等か、それ以上に有効であると認めた。興味深いことに、緑茶のエピカテキンもまた同様の機序によりcAMPへの変換を促進するため、緑茶の摂取がアレルギーに有効である可能性がある。

■コゴメグサ(学名:Euphrasia officinalis、別名:アイブライト)とコガネバナ(学名:Scutellaria baicalensis、別名:チャイニーズ・スカルキャップ、漢方名:オウゴン)

コゴメグサは、目の充血、特にアレルギーによく伴う落涙の治療に用いられる。コゴメグサは目、鼻、のど、肺の粘膜のトラブルに有効であり、鼻・結膜粘膜の血管が収縮するのを助ける。さらにこの作用がもとになって抗カタル作用も発揮される。内服すると、花粉症の症状も軽減する。

バイオフィラボノイドに富むまた別のハーブ、コガネバナの根は、ヒスタミンやロイコトリエンを抑制し、さらに強力な抗酸化剤でもある。スカルキャップには、アスピリンやイブプロフェンといったNSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)に匹敵するほどの抗炎症特性があるが、今までのところ副作用がないとされている。

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。



Opti-EPA™ オプティ EPA™

品 番：99276-60
価 格：4,095円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日2粒/30日分

含有成分(2粒あたり)	含有量
エイコサペンタエン酸(EPA)	660 mg
ドコサヘキサンエン酸(DHA)	340 mg

EPAがロイコトリエンB4 という炎症物質を抑制する働きがある

花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー反応の抑制にオメガ3脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸) が効果的であることがわかっています。花粉症もアトピー性皮膚炎もある特定の抗原に対して免疫システムが過剰に反応するアレルギー反応であり、周囲の組織に対しても免疫システムが攻撃を行うため、炎症や激しいかゆみなどが起こります。そして、こうしたアレルギーの傾向を持っている人の多くは、EPAが不足していることも知られるようになりました。また、最近の研究ではEPAがロイコトリエンB4 という炎症物質を抑制する働きがあることがわかり、また、炎症を抑制するビオチンの働きを高める効果も確かめられています。

Product Review

Opti-Zinc 30 オプティ ジンク30(亜鉛)

品 番：200061-90
価 格：1,995円(税込み)
内 容 量：90粒入り/1日1粒/90日分



Flax Seed Oil フラックスシードオイル

品 番：FLX-100
価 格：2,730円(税込み)
内 容 量：100粒入り/1日1～9粒/100～11日分



亜鉛は皮膚の代謝に深く関連しているミネラルです

日本人は食文化的な特性のため、亜鉛の摂取量が諸外国の人に比較してかなり不足しているといわれています。中でもアトピー性皮膚炎患者では、亜鉛不足が顕著で、発育過程における食生活の積み重ねがその原因と考える医療関係者も多くいます。何らかの原因で湿疹が起きると、それを修復しようとするホメオスタシスシステムが稼働し、修復過程で亜鉛がたくさん消費されるため、慢性的に亜鉛不足を来して、さらに症状を悪化させるというのが最近よく目にする理論です。全てではありませんが、サプリメントを使用して、実際に亜鉛などのミネラルの摂取を増やすと症状が劇的に改善するケースも多く見受けられます。細胞分裂を起こさせる酵素は亜鉛関連酵素であり、皮膚にあるSODも亜鉛を媒体にして働くなど、亜鉛は皮膚の代謝に深く関連しているミネラルです。

含有成分(1粒あたり)	含有量
亜鉛	30 mg

アレルギーを抑制する成分、オメガ3系アルファリノレン酸

アレルギー症状を悪化させる原因物質の一つにオメガ6系のリノール酸を多く含むサフラワー油、コーン油、なたね油、ごま油などがあります。リノール酸を過剰に摂取すると炎症を助長する悪玉のホルモン様物質であるエイコサノイドが体内で増え、アレルギー症状を悪化させる大きな原因となっている場合があります。逆にアレルギーを抑制する成分のオメガ3系アルファリノレン酸は現代の食生活では非常に不足しています。この状況を改善するためにそうしたリノール酸を多く含む油の代わりにリノール酸を含まないオリーブオイルを使うことを多くの医師が奨励しています。またオメガ3系のアルファリノレン酸を多く含み、善玉のエイコサノイドを多く含むフラックスシードオイルを摂ることも奨励されています。フラックスシードオイルはたいへん酸化しやすいので、ビタミンEやセレンウムをいっしょに摂るとより効果的です。

含有成分(1粒あたり)	含有量
ベーターカロテン	258 mg
低温絞り亜麻仁油 (以下の成分を含む)	
アルファリノレン酸	560 mg
リノレン酸	170 mg
オレイン酸	172 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: 03-5530-2212