

炎症過程をサポートする天然素材の選択肢 1/3

Martin Gallagher, M.D., D.C.

“抗酸化剤”という用語が学術的な概念からほぼありふれた単語になったように“炎症”という用語の使用にも同様のシフトがみられるようである。研究者らは、慢性炎症過程の多くが健康問題の原因であることを明らかにしようとしている。炎症は、特に急性損傷後の身体の治癒に対し、身体において必要かつ重要な過程であるが、炎症誘発経路に傾いた慢性的な不均衡の存在が疾患発症に有利に働くと思われる。これは必ずしも、激しい運動後に関節を障害する種類の炎症ではなく、むしろ持続的な全身に存在する低レベルの炎症である。これら過程の定量性を改善しようと、C反応性蛋白(CRP)、インターロイキン-6(IL-6)、IL-10、IL-18、単球走化性蛋白-1(MCP-1)、腫瘍壊死因子- α (TNF- α)等に限らず、近年多くの炎症のバイオマーカーや指標が明らかにされている。これらマーカーの一部は慢性疾患の進展と相関し、炎症マーカーと疾患過程の正確な時間的関係性については十分にはわかっていないが、関連はあるように思われる。CRP値の上昇は、心血管系の健康低下や血糖管理と関連づけられていて、体重減少により炎症バイオマーカーのIL-6、TNF- α に加えCRPも有意に低下することがわかっている。

統合医療専門家にとって重要な疑問の1つは、炎症過程を有利にサポートする天然物は存在するのか、ということである。答えは、はっきりと、イエスである。多くの天然化合物には、健康に有利に影響を及ぼす炎症サポート特性があり、これらの産物は基礎研究の結果として世間の注目を集めている。抗炎症能力が証明されている天然物すべて網羅することはこの記事の範囲を超えているが、最近関心の中心となっているいくつかの天然物について強調しておくことは重要である。ここでは、私が関心を寄せている4つの化合物を挙げ、実践においてこれらをどのように使用しているのか、手短かに紹介する。

松樹皮エキス: 商標であるピクノジェノール®という規格化フランス海岸松樹皮エキスは、最近20年間にわ

たり非常に多くの研究の焦点となっていて、このうちの大部分はその炎症サポートに特化したものとなっている。フリーラジカルを捕捉する能力に加え、このエキスはNF- κ B依存的な遺伝子発現を阻害し、炎症促進メディエータの活性を低下させる能力が実証されている。興味深いことに、ピクノジェノール®を経口摂取した被験者らでは、マトリックスメタロプロテイナーゼ9(MMP9)の血漿中分泌が低下することがわかった。MMP9等のプロテイナーゼは慢性炎症において産生され、細胞完全性の崩壊をもたらす。成人においてピクノジェノール®は1日50~450mgの用量で6ヶ月まで安全に使用できる。私の患者には、25~50mgのピクノジェノール®を1日1~3回服用するよう勧めている。

クルクミン: ターメリック(*Curcuma longa*)は一般的にインド料理において使用されるスパイスであり、3つのクルクミノイド、クルクミン、デメトキシクルクミン、ビスデメトキシクルクミンを含んでいる。クルクミンには使用の長い歴史があり、各種のモデル系における有意な炎症サポートが示されている。その作用はおそらくシクロオキシゲナーゼ-2(COX-2)、リポキシゲナーゼ(LOX)、誘導型一酸化窒素シンターゼ(iNOS)の阻害能を介したものである。これらの酵素は慢性炎症においてアップレギュレーションされ、クルクミンの健康促進特性がこれに対し防御的に働きうると思われる。クルクミンの経口摂取が困難なことの1つに、その吸収不良がある。幸運なことに、デリバリー技術の最近の進歩によりこの制限のいくらかが克服され、良好な吸収をもたらす製剤が供給されている。

私のクリニックでの実践において、心血管や神経の健康、さらに腎臓や胃腸の健康をサポートするためにクルクミンをしばしば提案している。用量は様々であるが、私が処方する一般的な用量は、1,000mgのターメリックエキス(クルクミン)を1日に2回、吸収を高めるために食品と一緒に摂取してもらっている。

Product on the Paper

Pycnogenol® ピクノジェノール®

品 番：7041-60
価 格：6,090円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日1～3粒/60～20日分

最強の抗酸化物質

ピクノジェノール®は、フランスの南西部ボルドー地方とピレネー山脈の間の大西洋沿岸に自生するフランス海岸松と呼ばれる松の樹皮から抽出された抗酸化物質です。最近の研究で、ビタミンCやEよりも、格段に抗酸化作用が強いことがわかり、欧米では生活習慣病予防、老化防止のための成分として、大きな注目を集めています。【ピクノジェノール®】に含まれるプロアントシアニジン及び40種類以上の天然有機酸は、非常に特殊なフラボノイド特性を持った低分子の抗酸化物質で、ポリフェノールのグループに属しますが、その中でもオリゴメリックプロアントシアニジン(OPC)は、現在のところ最強の抗酸化物質と認識されています。

主成分含有量 (1カプセルあたり)

成分名	含有量
ピクノジェノール®	25 mg



ピクノジェノール®は
Horphag Research Ltd.の登録商標です。



Turmeric Max-V ターメリック マックス-V

品 番：77377-60
価 格：1,995円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日1粒/60日分

古来より肝臓の薬、抗炎症作用も...

ターメリックは和名でウコン。カレーなどの香辛料として使われるよく知られたスパイスです。ショウガの仲間、ショウガと同じく根茎を利用しますが、強烈な黄色をしているため、古来、染料や、高価なサフランの代用品として食品用着色料としても使われてきました。ターメリックに含まれる有効成分のクルクミンは肝機能を強化し、肝障害を改善することが古くから知られています。また、殺菌作用や抗炎症作用に注目する医師も多くいます。

主成分含有量 (1カプセルあたり)

成分名	含有量
ターメリック抽出物 (95%クルクミン)	100 mg
ターメリック抽出物 (非標準化)	100 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!



- 患者様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。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頂けます。
- 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