

タウリンの働き

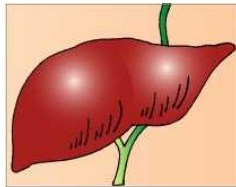
肝機能を高める・疲労回復・コレステロールを下げる・心機能強化

疲労回復に効果がある「タウリン」はアミノ酸の仲間ですが、タンパク質の構成成分ではなく、タウリン単体で働いています。硫黄を含むシステインから合成されますが十分ではないので、タウリンを多く含むタコやカキなどの魚介類を食べる必要があります。タウリンは心臓、筋肉、脳、肝臓をはじめ、殆どの臓器に含まれています。その総量は体重 60kg の人で 60g にもなり、体内で最も多いアミノ酸です。タウリンは体の至る所にあるので、それだけ体に重要な役割を担っていると云えます。タウリンは筋肉で乳酸の発生を抑えるので、運動能力を高めるためにはグルタミンやバリン・ロイシン・イソロイシン（BCAA）と一緒に摂る事を推奨されます。タウリンは疲労回復だけにとどまず、例えば、ミトコンドリアで発症する活性酸素を除去する作用もあります。更に、タウリンは肝臓病・心臓病・脳卒中・高血圧・高コレステロール・更年期・ストレス・火傷・こむら返りなどに有効です。

タウリンの3大パワー

①肝機能を高める:

肝臓は血液中の毒素を解毒しますが、タウリンにはこの解毒作用を高める作用があります。更に肝細胞がダメージを受けた時（GPT 上がる）には、細胞の“再生力をアップ”させる作用もあるのです。特に、ウイルス性肝炎・脂肪肝・薬・添加物・飲酒などで肝臓に負担が大きい場合はサプリメントで補給します。タウリンは胆汁の成分である胆汁酸と結合（抱合）し、タウロコール酸などの形で存在し、消化作用を助けるほか、神経伝達物質としても作用します。



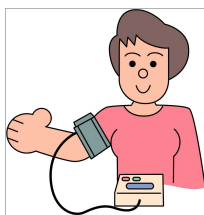
②コレステロールの代謝促進:

コレステロールは、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。タウリンには体内のコレステロールを排出して、血液や肝臓のコレステロール値を下げる働きがあります。



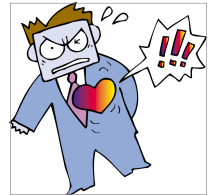
③心臓機能の強化+血圧を下げる:

タウリンは心臓の筋肉の動きを助け、ストレスによる交感神経の働きを抑え血圧を下げ、血管の弾力を高める働きがあります。従って、心臓に負担をかける「心肥大」を予防します。



◎うっ血性心不全に有効性が示唆されています。左心室の働きを高め、ニューヨーク心臓協会によるクラス II から IV の心不全の症状を改善す

るという報告があります。又、兵庫医療大学薬学部長東純一教授によると、心不全患者にタウリンを 4g/1日投与し、起座呼吸・発作性夜間呼吸困難・労作性呼吸困難・疲労感の改善が見られました。



発熱・疲労を伴う場合に

激しい疲労や発熱を伴う病気、やけどなどでは、タウリンは尿へ排泄されるため、タウリンを補給する必要があります。成長期にタウリンが不足状態に陥ると、成長遅延、網膜変性、心筋症などの病理障害が生じるとの報告があります。又、老齢化が進むにつれ、体内の合成力が低下し、体内タウリン濃度は減少すると「こむら返り」が発症します。



タウリンのまとめ

- * 肝臓の再生と解毒作用⇒C型などの肝炎
 - * 胆汁酸の分泌を促進⇒コレステロール低下
 - * 血圧降下⇒動脈硬化を予防
 - * 心筋の働き⇒心肥大による不整脈を予防
 - * 血管拡張作用⇒脳梗塞や血栓症の予防作用
 - * 骨格筋、心筋興奮抑制⇒こむら返り・痙攣
 - * 乳酸の蓄積抑制（疲労回復）⇒運動力強化
 - * 強いストレス⇒精神、神経疾患
 - * 更年期⇒自律神経の働きを正常化
 - * 神経伝達物質⇒アセチルコリンを増加
 - * 発熱・火傷・怪我の早期回復
 - * 運動選手⇒運動能力向上
- 以上の場合に1日 2000mg ~ 6000mg を摂取。