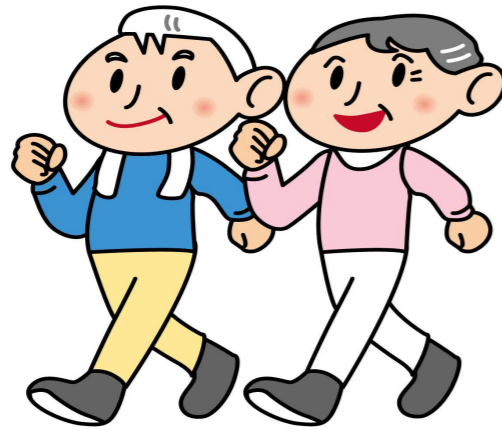


# 「健康長寿」を求める方に！

## 抗炎症対策

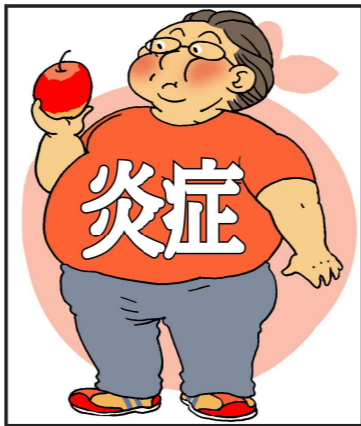


## 抗炎症対策

“炎症”というと、怪我をしたときなどに赤く腫れる“炎症”を思い出すかもしれませんが、“炎症”は体内で絶えず発症しています。“炎症反応”を調べる検査値は“CRP”ですが、体に異常がなくても“CRP”は0になる事はありません。つまり、体内では日常的に“炎症”が発症しているのです。更に、“炎症反応”は“加齢”と共に増加します。“炎症”は細菌・ウイルス感染や組織損傷などに対処するための生体防御反応の一種で、発熱、痛み、赤み、腫れの症状を特徴とします。細菌などの異物が生体内に侵入すると、細胞が分泌する細胞間情報伝達分子（サイトカイン）のうち、“炎症”をひき起こす分子が免疫細胞を活性化し、急性の炎症反応が誘導されます。通常、原因が排除されると炎症は治まります。

一方、さまざまな要因で“炎症”が治まらずに病的に継続する場合があります。“自己免疫疾患”などの“慢性炎症性疾患”です。例えば、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、炎症性腸疾患などですが、がん、糖尿病などの疾患と“慢性炎症”が深く関連することが示されています。

**炎** 「炎症」は細胞を傷つけ、更に細胞の中の「遺伝子」も傷つけます。加齢と共に細胞が老化し「遺伝子」が“炎症”によって変性すると… **炎**



**加齢 → 細胞老化 → 慢性炎症の増加 → 「自己免疫疾患」 & 「発がん」**

又、コレステロールが“酸化”すると“炎症”が起こり、「動脈硬化」を発症させ「肥満」も脂肪組織で“炎症”を発症し「動脈硬化」から「心筋梗塞」を発症させます。

更に、“加齢”も、「慢性炎症」を増やす事が分かってきました！

従って、“炎症反応”が増加する年齢は「癌」や「自己免疫疾患」が発症しやすく、加齢による「フレイル（心身の脆弱と筋肉減少）」の原因である事も指摘されています。

「健康長寿」を目指すには、「慢性炎症」を減らす対策が必須条件です！

慶応大医学部老年内科の広瀬信義教授の大規模調査では、“センテナリアン（百歳以上の長寿者）”は“CRP”値が低い事が判明しています。

人生は1回限りです。“抗炎症対策”で“炎症”を減らしたいですね！！

# ウェルネス クラブ

2024年  
3月

いつまでも最上の健康を・・・  
その喜びを多くの人に伝えるために

発行：株式会社 ライフケア  
東京都目黒区碑文谷 5-4-20  
TEL 03-3794-5471  
ホームページ：lifecarekk.com



箱崎節子さん

**難病・自己免疫疾患と闘う！**  
箱崎さんは「ライフケア」が勧める 80 項目の血液検査を毎年受けて、40 年間欠かさず続けておられます。ご自身の検査値でご自身の体質の傾向を知り、数値の変化からその都度適切な対策をされてきました。「健康講座」で体の仕組みを学び積極的に実践し見事に成果を挙げられました。



手の「炎症」

古希目前にしてこの一月に、遂に来てしまったか！と思う身体の変異が起こってしまいました。自己免疫疾患の症状です。あるストレスがきっかけだった様に思いますが、手のひらに内側から強烈な熱を感じ、見ると真っ赤になっています。触ってもらうと“熱いっ”と即わかるほど。長年の「分子栄養学」の学びの中から、強い炎症が起きて細胞が破壊されている！と想像出来ました。なんとも言えない底の方から来る痛みを伴ったウズウズ感。関連があるかどうかはわかりませんが、同時に、生まれて初めての喉の異物感。ビー玉のようなものが喉を塞いでいる感じで、食べ物が降りて行きません。

直ぐに、活性酸素対策、免疫の暴走を防ぐ酪酸菌、ガンマリノ、アガロオリゴを通常の3倍摂りましたが2日たっても3日経っても治りません。更に、熱感の手のひらをあちこち移動し、次には反対側の手にも起こりました。そこで、細胞の外側、内側の両面から炎症を食い止めるレスベラトロールを3粒×3回プラスしてみました。その日のうちにみるみる炎症が和らぎ内側からの嫌な熱感がとれました。

日頃、細胞膜など脂肪が多い場所での炎症を防ぐガンマリノ、水分の多い場所での炎症をふせぐアガロオリゴ、など優先摂取していましたが、それでも及ばない時、遺伝子に直接作用するレスベラトロールが最後の砦としてしっかり働いてくれました。良くなってきたので、1日6粒に減らしたところ、またうずき始めましたので、今の私の体の適量は9粒と理解しています。（量がポイント）自己免疫疾患とは、頭のてっぺんからつま先まで、どこに病変が起こるか解らない「膠原病」です。“膠”とは“にかわ”の意味で細胞と細胞を繋げているコラーゲン等の「結合組織」の事を指します。血管、筋肉、臓器、何処にでも起こりやすく併発する事もある“炎症性疾患”です。治療は“ステロイド”か“免疫抑制剤”です。必要な時は使いますが、身体への影響を考えますと、お薬はできるだけ最後の手段にしたいと思っています。先日、この病で八代亜紀さんが73才でお亡くなりになりました。私の姉は58才で亡くなり、叔母も

同じ病気でした。「遂に来てしまった」と思いましたのは、ライフケアが勧めている80項目の血液検査を、30歳過ぎから毎年欠かさず受けていますが、当時からZTT、TTTや、“CRP炎症マーカー”が高めだったことです。松尾先生から「箱崎さんは自己免疫をやりやすいかもしれないから“対策”をしたほうが良いですよ」と、その時アドバイスを受けておりました。“細胞の酸化”から“炎症”が起こり、病変に繋がると事を学び、意識して対策をしておりました。58歳の時、突発、甲状腺の疾患が発症し、集中治療室で強いステロイドとヨード治療を受けました。その後、橋本病のお薬チラーヂンを飲み続けるようにと医師から伝えられました。が更に“抗酸化&抗炎症”対策をすると、TSHなどの数値が下がってきたので、自己責任で、一週間毎に少しずつお薬を減らしていき様子を見ながら、注意深く観察しながらお薬を“0”まで減らしてみました。検査結果をみましたら正常でしたので、医師にその旨お伝えし、定期的に検査を受ける事を約束し、お薬からの離脱が出来ました。それから10年ほど経過した頃から血液検査の数値が動いてきました。今で言う“ヤバイ”です。リウマチの数値を表すRAや、“炎症マーカー”のCRP、血沈、ガンマグロブリンなどが軒並み上がり出しましたので、必要な栄養を増やしました。2年間は自覚症状は何もありませんでしたが、昨年2月ごろ、急に手の指や、手首関節が痛くなりぎゅっと握る事やパッと手を開くことが出来なくなり焦りました。酪酸菌、アガロオリゴ、ガンマリノ、など増やしましたが治りません、ちょうどその頃商品化された、細胞のテロメアを元に還元すると言うNMNを加えました。つい最近まで普通に働いていた細胞に異常が起こったとすると、“テロメアの回復”というエビデンスが本当なら、元に戻す事ができるかもしれないと思いました！結果は自分でも驚くほど「劇的に症状が治りました」。早い対処が良かったと実感しています。それからは関節痛は落ち着いています。体質だと諦めずに「知識と実践」で細胞を元気にしていきたいと思っています。

# 「炎症」を減らす ガンマーリノレン酸

身体は「脂質」と「タンパク質」で構成されています。従って、「油溶性+水溶性」の抗炎症物質が必要です。

体内には、体を調節する（恒常性を保つ）「プロスタグランジン」というホルモンに似た働きをする物質があります。例えば、「炎症」を起こす物質「プロスタグランジンE<sub>2</sub>」は、「動物性脂肪」に含まる「アラキドン酸」由来の油から合成されます。一方「炎症」を抑える物質の一つは、植物油・リノール酸由来の「ガンマーリノレン酸」から作られる「プロスタグランジンE<sub>1</sub>」です。しかし、体内のリノール酸から「ガンマーリノレン酸」までの変化の過程で、様々な「阻害因子」が原因で「プロスタグランジンE<sub>1</sub>」の合成が阻害されやすいのです。そのような場合に「ガンマーリノレン酸」を摂ると、「プロスタグランジンE<sub>1</sub>」が速やかに作られ、自己免疫疾患などによる「炎症」を抑えます。



ポラージ草の種

「ガンマーリノレン酸」は、ポラージ草の「種」に最も多く含まれています。

薬のような「副作用」が無いので、「サプリメント」で安心して摂取できます。

- **阻害因子**⇒ トランス型脂肪酸（心臓病のリスク）・コレステロール・加齢・亜鉛不足・飲酒過多・糖尿病・ウイルス・がん・X線など
- **促進因子**⇒ 亜鉛・マグネシウム・ビタミンB6・ビオチン・ビタミンC・ナイアシン

## ガンマーリノレン酸と抗炎症作用

健康を維持し体の恒常性を保つためには、何種類かの「プロスタグランジン」という、ホルモンに似た働きを持つ「生理活性物質」が、バランス良く作用することが必要です。

「プロスタグランジンE<sub>1</sub>」は、「炎症」を抑える働きがあります。

プロスタグランジンE<sub>1</sub>は、リノール酸由来のガンマーリノレン酸から合成されます。しかし、アトピー・喘息等のアレルギー、又、トランス型脂肪・高コレステロール・飲酒などで合成が阻害されます。従って、ガンマーリノレン酸を摂取すれば、「プロスタグランジンE<sub>1</sub>」の合成が促進され「炎症」が抑えられます。



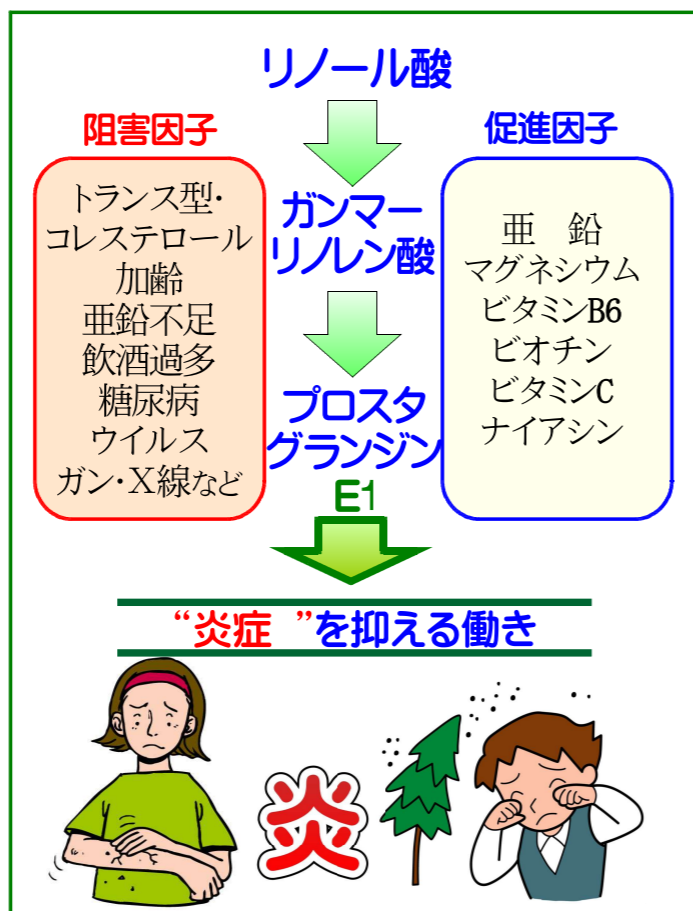
## 効果的な組み合わせは

ガンマーリノレン酸を摂取する時には、「プロスタグランジンE<sub>1</sub>」の合成を促進するビタミンB群+ビタミンC+亜鉛などと摂りましょう。

- \* 高齢者・アルコールが大好きな方
- \* 食後、汗をかかない人(褐色細胞の働きが低下)
- \* 母乳が少なく、人工乳で育ったお子さん
- \* アレルギー、関節炎など
- \* 自己免疫疾患、癌の治療中の方

## プロスタグランジンE<sub>1</sub>ができるには

「水溶性」の抗炎症物質(アガロオリゴ糖)と一緒に摂ると、より炎症を抑える効果がある。



# アガロオリゴ糖は、「炎症」を減らし、関節炎を抑制する

“寒天”の原料は海藻で、難消化性の食物繊維であり、直接摂取しても体内で“アガロオリゴ糖”は生成されません。しかし、寒天由来の“アガロオリゴ糖”は、「抗炎症作用」や「皮膚炎抑制作用」、「解毒作用」などを示します。「関節炎」の中で最も多い「変形性関節症」は、関節の「軟骨」が破壊され骨が変形して痛みを生じます。関節が“炎症”を起すすと、軟骨破壊が生じ“関節炎”が進行します。“アガロオリゴ糖”は炎症や軟骨分解酵素を抑え「軟骨」の破壊を食い止め、「関節炎」の“炎症”や「膝のコラーゲン」の“炎症”による破壊を抑制します。

寒天

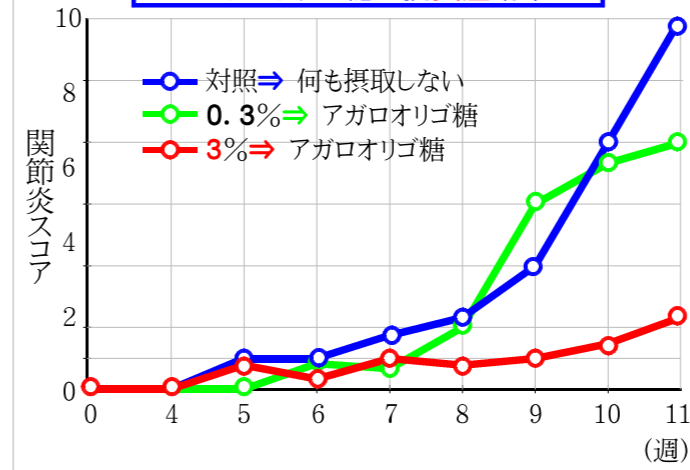
## 変形性関節症

「関節炎」では、インターロイキン1β (IL-1β) や腫瘍壊死因子(TNF-α) が「MMP」というタンパク質分解酵素を誘発させ、軟骨の構成成分である「II型コラーゲン」などを分解することで軟骨組織を破壊します。関節炎の治療には、原因となる“炎症性サイトカイン”や「MMP」の働きを抑制することが必要です。

“アガロオリゴ糖”は“炎症性サイトカイン”を抑制して、「MMP」の発現も抑制します。

“アガロオリゴ糖”は炎症成分や軟骨分解酵素の産生を抑え、「軟骨」の破壊を止め、関節炎や膝コラーゲンの分解を抑制して関節をサポートします。マウスに関節炎を誘発させ、11週の試験期間中、“アガロオリゴ糖”を溶解した水を継続して自由に飲ませ、定期的に関節炎の症状を判定しました。その結果、対照グループ(水を投与)では時間の経過と共にマウスに“炎症”の進行が認められましたが、“アガロオリゴ糖”を経口投与したグループにおいては明らかに「関節炎」の進行が抑制されました。

## アガロオリゴ糖の抗炎症効果

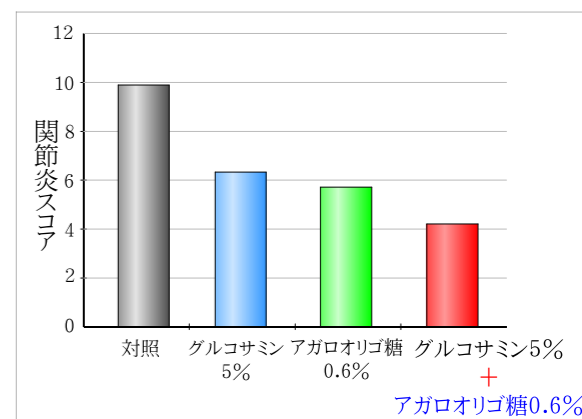


(タカラバイオの研究発表より出典)

## アガロオリゴ+グルコサミンで「関節炎」抑制

ムコ多糖の構成成分マウスに関節炎を誘発。水道水(対照)、グルコサミン5%、アガロオリゴ糖0.6%、グルコサミン5%+アガロオリゴ糖0.6%を投与しました。そして、投与から12週目の「関節炎スコア」を測定しました。

その結果、“アガロオリゴ糖”+“グルコサミン”の併用により、“抗関節炎作用”がさらに増強されることが、明らかになりました。 下図参照



## アトピー性皮膚炎・加齢黄斑変性症

“炎症”はマクロファージや好中球などの白血球が関与します。その結果、“炎症”を引き起こすプロスタグランジンE<sub>2</sub> (PGE<sub>2</sub>) や、TNF-αを産生します。アガロオリゴ糖はこれら細胞の損傷や“炎症”の発生につながる物質の生成を抑えます。従って、“関節リウマチ”も非常に効果があります。“アトピー性皮膚炎”では、皮膚の“炎症”を抑えるだけでなく「IgE」抗体の産生も抑制します。又、「網膜の炎症」を抑え、“加齢黄斑変性”の予防にも良いと云われています。“黄斑変性症”は、網膜の“炎症”により新生血管が広がり“出血”します。

血管の「内皮細胞」を再生する「ルチン」は、“出血”を止める働きがあります。