

それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第38回 サンマと貧血

牛肉にくらべ、ビタミンAが12倍、カルシウムが4倍、脂肪が3倍近くもあり、たんぱく質にも富み、血合肉にはB12が多量に含まれ、日本の女性に多い貧血症にはもってこいの魚で、……(平野正章「食物ことわざ事典」文藝春秋刊)

サンマの栄養価を推奨する文の一節である。サンマの血合肉に多く含まれるビタミンB12が、ある種の貧血症と密接にかかわっているのはホントだ。だが、それが「日本の女性に多い貧血症」というのは、ウソだ。

貧血は、血液の中の赤血球やヘモグロビン(血色素)の量が減少した状態で、いくつも種類があるが、圧倒的に多いのが、ヘモグロビンの材料である鉄が不足するために起こる鉄欠乏性貧血だ。貧血症患者の90%以上を占め、推計患者数約1000万人といわれる。

残りの10%足らずの貧血症として、国の難病に指定されている溶血性貧血と再生不良性貧血のほか、巨赤芽球性貧血や二次性貧血などがある。

赤血球は、骨の中の骨髓でつくられ、120日たつと肝臓と脾臓で壊されるが、その破壊速度が亢進し、赤血球がどんどん壊れて溶けていき(溶血)、補充が間に合わなくなるのが、溶血性貧血だ。

再生不良性貧血は、血液をつくる骨髓のはたらきが衰え、

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書=近刊『がん』(いい病気)(マキノ出版)『読むサプリ』(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『杜快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



赤血球だけでなく白血球も血小板もつくられなくなる。巨赤芽球性貧血は、赤血球がつくられるときに必要なビタミンB12や葉酸が欠乏し、巨赤芽球という巨大な赤血球ができるために起こる。昔は悪性貧血と呼ばれたが、レバーを食べるとよく治ることがわかり、その病名は使われなくなった。

二次性貧血は、病気の症状として起こる貧血で、症候性貧血ともいう。原因となる病気には慢性の腎臓病、肝臓病、甲状腺機能低下症などのホルモンの病気、結核、関節リウマチ、子宮筋腫、がんなどさまざまなものがある。貧血にはそうした重大な病気がまみれている。

しかし、貧血の大半は鉄欠乏性貧血で、そのまた大半の患者は閉経前の女性である。

顔色が悪く、青白い、何となく体がだるい、頭が重い、集中できない、めまいがする、息切れや動悸がする、食欲がなくなる、便秘や下痢がよく起こる、つめがもろく、伸ばせない……思い当たる症状があったら、もしかしたら貧血のせいかもしれない。鉄を多く含む食品は、肉、魚、貝、レバー、ひじき、ホウレンソウ、大豆などが、鉄は吸収されにくいのが難点だ。医師に鉄剤を処方してもらおうとよい。

ただし、さっき言ったように貧血イコール鉄不足とは限らない。きちんと検査してもらおう。60歳以上の鉄欠乏性貧血の人の6割からがんが見つかったという調査報告もある。



～2011年、私たちの抱負です～

今回は、スタッフそれぞれの今年の抱負を語ってみました。皆さんは今年はどんな一年にしたいですか？



実松千恵子

抱負はたくさん(笑)。仕事面ではパソコンのスキルアップ。精神面では言うべきことをキチンと相手に伝えられる人になりたいですね。プライベートでは、ここ数年疎遠になっていた友人たちと集まりたいです。毎年賀状に書く「今度会おうね」の言葉を実現させることから、今年は始めようかと思っています。



重富幸治郎

2010年はたくさんのお客様との出会いがありました。それが励みになり、一年頑張れたような気がしています。今年はさらに多くのお客様とご縁ができますように…。そのために、もっと多くの方に我が社の商品を知っていただく計画を立てています。お客様の業種に合わせてもっと柔軟に対応できるように、勉強していきます。



沖知美

毎年お正月に目標を立て、でも努力はせずに、すぐ諦めていた私。今年は「諦めない自分づくり」がテーマです。ちなみに、実現されなかった過去の目標を並べてみました。1. 鯨を見に行く。2. 韓国語を完全マスターする。3. パソコンの技術を習得する。今年は計画を練り直し、どれか一つでも実現させたいです！



明けましておめでとうございます。新しい年に願いを込めてスタートされた事と思います。一年の抱負を書いて部屋に貼っておくと良いと聞きますが、私も「書き初め」をしてみようと思います。少し恥ずかしい気もいたしますが、今年皆さまの願いが叶いますように！ (沖)



株式会社オルテック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
<http://www.ortic.co.jp>

月刊 つばさ



2011年1月号

あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

2011年…小さな花を咲かせる年にしたいです。



2011年が幕を開けました。皆様、本年もORTICをどうぞよろしくお願い致します。

2010年は“激動と改革の一年”でした。新規のお客様を開拓し、社内では大きな配置転換をしました。『有機青汁』という新商品を開発・販売できたことも、大きな出来事でした。

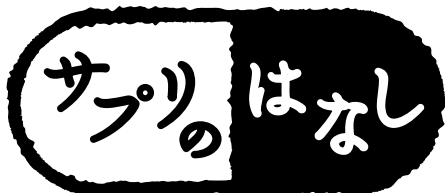
点数をつけるなら、70点というところでしょうか。

2011年は、2010年からさらに踏み出し、“結果を出せる年”にしたいと思っています。これまで社員みんなで積み重ねてきた努力に、小さくてもいいから、今年は花を咲かせたいと思います。マラソンに例えるなら、今まで長いコースを走ってきて、やっと競技場のトラックまでやって来た、という感じでしょうか。マラソン選手には、競技場に入ってから走りが大変厳しいのだそうです。ゴールは見えていても、一步一步が苦しくてたまらないのだとか。それでもゴールを目指す気持ちが変わらないのは、自分の努力に結果がほしいから。

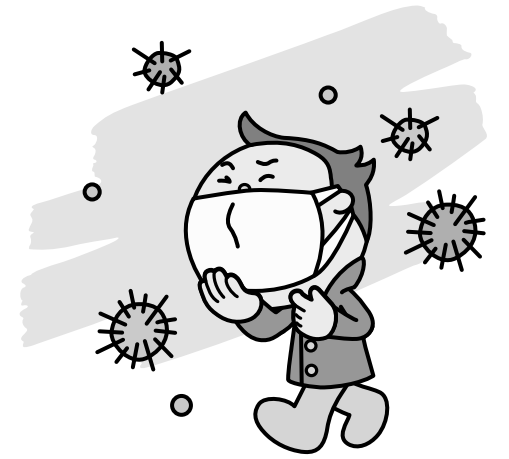
私たちも同じ気持ちで、結果を出してこそプロセスは生きると思っています。そうは言っても、目標をすべて達成するのは難しいでしょうから、せめて90点は取りたいものです。2011年の終わりに、一つやり遂げたとみんなで喜べるよう頑張ります。新たな試練も面白いと思える人間になれば嬉しいですね。



株式会社ORTIC 代表取締役 伊藤晴子



インフルエンザの感染予防に、還元型コエンザイムQ10を！



先日、株式会社カネカと富山大学の共同研究で、還元型コエンザイムQ10が、A型インフルエンザウイルスの感染に強い予防効果があることがわかりました。今回は、新たな効能を含め、還元型コエンザイムQ10についてお話します。

❖1❖ 老化防止の切り札、還元型コエンザイムQ10

エネルギー産生を促進し、強力な抗酸化作用をもつコエンザイムQ10(CoQ10)は、私たちが健康で美しく歳を重ねるために必要な成分です。もともと体内のあらゆる場所に存在する補酵素ですが、**30代半ばから加齢とともに著しく減少します**。そのために老化にともなう体の不調が現れてくるのです。

減少するCoQ10は補わねばなりません、1日に必要とされる100mgのCoQ10を食事では摂ろうとすると、イワシなら20匹食べなければなりません。そこで、毎日簡単に摂取できるサプリメントが開発されました。今では“老化防止の切り札”として多くの方に愛飲されています。

中でも注目すべきは、還元型CoQ10のサプリメントです。CoQ10には酸化型と還元型がありますが、体内では大部分が還元型で存在し、機能しています。酸化型CoQ10を摂取した場合、まず体内エネルギーで還元型に変換されてから、機能を発揮し始めます。ところが、**酸化型を還元型に変える体内エネルギーも、加齢とともに衰えます**。そうなると、最初から還元型CoQ10を摂取したほうがよいこととなりますね。目安としては、**35歳を過ぎたら、還元型CoQ10のサプリがおすすめ**だと言われています。

❖2❖ インフルエンザ予防にも、新たな可能性！

株式会社カネカと富山大学大学院医学薬学研究部の共同で行なった動物実験は、次のようなものでした。

あらかじめ還元型CoQ10を経口投与したマウスに、弱毒性A型インフルエンザ(H1N1亜型)を鼻から感染させ、気道および肺のウイルス量や、ウイルスに対する抗体の産生量などを測定。インフルエンザウイルスに対する有効性を評価しました。

その結果、ウイルス量は、還元型CoQ10を投与していないマウスと比較して、気道で19～24%、肺で49～52%に留まり、有意な**ウイルス増殖抑制効果が認められました**(グラフ参照)。

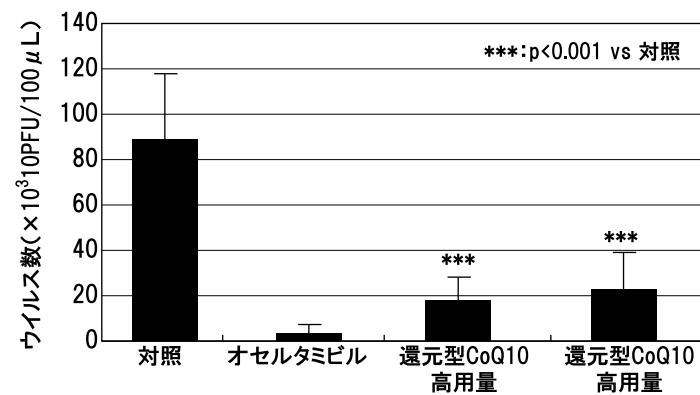
また、ウイルスに対する抗体の産生量も、抗ウイルス薬オセルタミビル(商品名タミフル)を投与したマウスが抗体をほとんど作らなかったのに比べ、還元型CoQ10を投与したマウスは十分な抗体を産生していました。

酸化型CoQ10との比較実験では、酸化型CoQ10を低用量投与したマウスでは効果が確認できなかったのに比べ、還元型では低用量でも効果が確認できました。

さらに別の動物実験で、**乳酸菌と併用することにより、還元型CoQ10のウイルス感染予防効果がいっそう高まることもわかりました**。

還元型CoQ10に直接的な抗ウイルス作用はありませんから、還元型CoQ10を投与することで、生体の免疫機能が向上し、インフルエンザウイルス感染に対する予防効果が発揮されたのだと考えられています。今後ますます研究が進めば、インフルエンザ対策に還元型CoQ10が活躍する日も近いでしょう。

還元型コエンザイムQ10のインフルエンザ感染予防効果



ウイルス感染3日目の気道洗浄液中ウイルス量 (カネカ報道資料より)

❖3❖ ORTICのCoQ10サプリは、高品質の還元型です。

現在、市場に出ているCoQ10サプリの多くは酸化型です。還元型CoQ10のサプリをつくるには、非常に高度な技術が必要だからです。そして、**日本で初めて開発された還元型CoQ10のサプリメントがカネカ社製**のもので、ORTICのCoQ10サプリは、カネカ社の還元型CoQ10を使用しています。さらに相乗効果のある成分も配合していますから、より効果を体感していただけることと思います。もちろん、すべての素材が天然由来で安全です。

また、還元型CoQ10と併用すると、より効果が高まるとされる乳酸菌を使用したサプリもあります。



生きたまま腸に届く有胞子性乳酸菌ラクリス-Sを使用したサプリです。血流改善効果のある梅肉黒酢と整腸作用のあるアップルペクチンを配合しています。



カネカ社製の還元型CoQ10に、本来の身体機能を引き出すマカ、中性脂肪の抑制や美白効果のあるγ-オリザノール、皮膚の老化防止効果のあるトコリエノールを配合しています。

ORTICでは、OEM商品の製造もお受けしております。TEL092-737-2128 (月曜～金曜 AM9:00～PM6:00) 詳しくは弊社ホームページ <http://www.ortic.co.jp>をご覧ください。