

「グルタチオン -体内循環を増やす-」

前号ではグルタチオンについて概要を述べましたが、今号ではグルタチオンを体内で循環させること、さらに細かい効果について言及します。グルタチオンの重要性についてさらに知識を増やして健康増進に役立てましょう。

グルタチオンの減少と自己免疫疾患

体内で働くグルタチオンの減少と自己免疫疾患の発現に一定の関係性がある研究報告が増えました。酸化型と還元型グルタチオンの一定量が体内で循環することで自己免疫機能を保つのですが、還元型の減少によって体内の炎症が生じやすくなってしまいます。結果的に自己免疫バランス (Th1/Th2) が崩れてしまい様々な自己免疫疾患を発現するリスクが増加します。例えば甲状腺機能低下症は Th1/Th2 の自己免疫バランスが崩れることで表れやすくなる疾患のひとつです。とはいえ、自己免疫機能はグルタチオンが全て関わっているわけではないので、留意してください。

グルタチオンの体内循環を助ける栄養

- N-アセチルシステイン (NAC) : NAC はサプリメントで摂取可能ですが細胞内グルタチオンを代謝させます。
 - α リポ酸 (ALA) : ALA はビタミン C、グルタチオン、Co-Q10 など様々な抗酸化物質を助ける働きがあります。
 - L グルタミン : L グルタミンは生キャベツに多く含まれていますが熱に弱い。しかしグルタチオンの働きを誘発するために重要な働きをします。
 - セレン : セレンは魚類から摂取でき、グルタチオンペルオキシダーゼに作用してグルタチオンに成ります。
 - 冬虫夏草 : 真菌 (キノコ) に属するものでグルタチオン、ペルオキシダーゼの両方の合成を活発にします。
 - ツボ草 (ハーブ) : グルタチオンとペルオキシダーゼの両方を劇的に合成を活発にする働きがあります。
 - マリアアザミ : 強力な抗酸化剤を有しており、またグルタチオンを増やす効果を持っています。
- これらだけが効果を有しているわけではなく、様々な野菜類を摂取することで適切な効果を得ることができます。もしもグルタチオンの効果を特に得ようと思うならば、サプリメントを用いることが勧められますが、当院でも相談して必要性について検討することができます。

その他のグルタチオン合成に関わること

食べ物はグルタチオンの合成原料となるので、必要不可欠ですが、その他適切に代謝するためにホルモン代謝や神経伝達物質、睡眠の質や時間、生活時間 (仕事のバランス)、運動など様々な生活習慣も関与します。

グルタチオンは自己免疫機能を適切に働かせます

最終的にグルタチオンはどのような人にとって重要かと言えば、「家族に自己免疫疾患を有している人がいる」「自分・家族にアレルギー、糖尿病、心臓疾患などを有している人がいる」「腸の動きがよくない」といった人たちであり、多くの場合に腸のトラブルを有しているでしょう。過敏性腸炎や潰瘍性大腸炎など慢性炎症性疾患もまたグルタチオンの働きを検証することが望ましいです。

グルタチオンは Th1/Th2 バランスを保つうえで重要であり、それは自己免疫の機能を正しく保つことを示しています。様々な高度ストレスを受けている人たちでは特に自己免疫機能を保つことが困難であり、また食習慣の偏りも多い昨今はこれを機会に見直していくことを勧めます。

参照 : Glutathione recycling for autoimmune disease: Datis Kharrazian: <https://www.drksnews.com>

お知らせ

- ✓ 10月10日(水)は勉強会のため休診
- ✓ 10月21日(日)は日曜診療をしています
- ✓ 10月22日(月)は代休のため休診
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

