

「グルタチオン -健康の鍵-」

グルタチオンという言葉は 10 年以上前から注目されている栄養素ですが、最近では特に色々なことがわかってきて以前よりもその重要性が明らかになってきました。今号と次号に渡ってグルタチオンが私たちにとってどれほど重要なものなのか言及します。

グルタチオンは最も強力な抗酸化剤

最初にグルタチオンの重要性について報告されていたのはグルタチオンは私たちの体内で作られる最も強力な抗酸化剤（こうさんか）なのです。全ての生き物は酸化ストレスによって細胞が傷み、劣化しますが、それを修復して新しく置き換え続けています。言わば、「酸化」は老化とも言えるため、老化防止サプリなるものの多くは「抗酸化」を背景に謳っています。

グルタチオンは甲状腺を健康に保つ

グルタチオンは体内のキレート剤（金属除去剤）としての機能も持っています。私たちは様々な場所から重金属を摂取しており、重金属はホルモン系代謝を含む様々な新陳代謝を抑制する効果をもっています。重金属は除草剤、農薬、貝類や缶詰などに含まれ、健康上被害のないと報告されているものの、米国では「実際には徐々に健康被害を生じている」と話題になっています。重金属は肝臓で濾過され排泄するものですが、内分泌腺（甲状腺、胸腺など）は特に影響を受けやすいためグルタチオンで重金属の排泄を行う必要があるとされます。甲状腺機能低下症（橋本病）の原因の一部にグルタチオンの不足が関わっているとの報告もあります。

グルタチオンと腸の健康

グルタチオンは免疫にも関与します。特に腸管免疫を健全に保つ働きを有しています。具体的には自己免疫疾患を有する人に加えて腸管の機能が一定に保てない場合です。特に甲状腺疾患は潜在性を含めると 790 万人の日本人が有し、女性の約 4%が何らかの問題をもっていることを考えると少なくもない。腸管の炎症性疾患を改善するためにグルタチオンは働き、なんらかの自己免疫疾患を有している人たちは腸管の炎症疾患を緩やかにでも発現しやすい。例えば潰瘍性大腸炎や過敏性腸炎などの問題も関係しているうえ、麦製品によるグルテン過敏症もまた腸の炎症に関与しやすい。グルタチオンはそれらを抑え込むためにも必要な栄養素です。

グルタチオンは肝臓で作られる

最も強力な抗酸化剤であるグルタチオンは私たちの肝臓で作られます。つまり肝臓の機能が衰えることはグルタチオンの合成にも影響を与えてしまうため、肝臓の健康はとても重要です。そして、グルタチオンの合成にはいくつかの食物が効果的とされています。

○苦い葉物野菜（ホウレンソウなど） ○カラフルな野菜（パプリカやピーマン、ズッキーニなど）

○芽キャベツ ○乳清（ヨーグルトの上澄み（半透明な液体））

グルタチオンの種類

グルタチオンは酸化型と還元型の 2 種類が細胞内に存在し、還元型が細胞を破壊するフリーラジカルから細胞を守る働きがありますが、細胞内には 20%しか存在しません。80%が酸化型で、還元型が働いた後のグルタチオンです。肝臓は酸化型を再び還元型に戻すためにも重要な働きがあります。

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

お知らせ

- ✓ 9月12日(水)は勉強会のため休診
- ✓ 9月16日(日)は日曜診療をしています
- ✓ 9月18日(火)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。

