

Dr.Horiguchi の健康コラム No.2(2014.1.4)

濃いあずき色のラグビーボールの形をした球、その正体は“ユビキノン”。

私が初めて見たときは、そんな容姿の粒でした。別名、コエンザイム Q10 と言います。むしろこちらの名前の方が良く知られています。それでも10年ほど前までは殆ど知る人はいませんでした。食品成分として認められてから急に使われるようになったため、認知度も一気に上がりました。この成分は私たちの細胞の中であって、細胞がエネルギーを生み出すとき必ず必要になる物質です。もし細胞のコエンザイム Q10 が少なくなると、細胞のパワーはとて弱くなります。その顕著な例の一つに、心臓の筋肉細胞が挙げられます。心臓はそれが収縮することで、全身に血液を送り出します。血液の中には糖質、蛋白質、脂質をはじめとするあらゆる栄養素と酸素、水などが含まれています。それらが100兆個とも言われる人の全ての細胞に行き渡り、それにより絶え間なく細胞の活動が行われています。それゆえ、もし心臓の元気がすっかり失われたなら、もはや私たちは生きることができません。実はコエンザイム Q10 は、取り分け心臓の筋肉細胞には多く存在しており、休むことのない心臓の収縮（1日10万回の収縮）を支えているのです。しかし加齢、または他の基礎疾患が原因で、心筋細胞のコエンザイム Q10 濃度が減少、またはコエンザイム Q10 の必要量が増大して不足した状況下では“心不全（心臓の収縮力の低下）”を起こします。そこで今から30年以上も前にコエンザイム Q10 を薬として投与することで心不全を改善しようとしてきました。もっとも最近の健康志向から、健康目的で食品のコエンザイム Q10 を利用する人が急増しました。

一方、8年ほど前に私自身の研究中に、熟する前の青パパイヤ果汁末（沖縄産で特殊加工のないもの）が、四肢筋肉の炎症を鎮めることが分かりました。当時は筋ジストロフィー症の筋肉炎症について調べていました。殆どのタイプが遺伝性ですので、進行を止めることはできないのですが、筋肉の炎症を鎮めて筋肉の崩壊を遅らせることができれば、進行を遅延できると考えていました。その後、慢性的に心臓の筋収縮力の衰えた心不全でも、収縮力の回復につながることも分かりました。また特殊な肝臓病の一つである原発性胆汁性肝硬変症でも、その炎症を減らすことが分かりました。すなわち青パパイヤ果汁末の成分に筋肉や肝臓の炎症を鎮める作用があると考えられます。むしろ自然界に存在する食べ物は、私たちの健康を支えるために存在しているのですが、どうやらそれぞれの成分が、体の部位ごとに半ば特異的に作用して炎症を鎮める働きをしているようです。そのことが結果的に肝炎、肺炎、腎炎、皮膚炎、関節炎、筋炎、血管炎、神経炎等々の病気のもつ炎症を鎮めるための医薬品開発へとつながっていくのでしょ