

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.5(2014.4.28)

最近、iPS 細胞などを用いた再生医療がとても話題になっています。その時必ず“細胞”という言葉が出てきます。この意味するところは、細胞が壊れて病気が発症するなら、新たに元気な細胞をあてがい、病気をなくしましょうというものです。全く理想的な医療であり、本当に待ち遠しいです。

ところでお気づきになったでしょうか？“細胞が壊れて病気がでる！”これは私たちの体はどの部位もすべて細胞できていて、最終的に細胞の不具合が人の病気であることを意味しています。もし、今すぐにでも再生医療が使えるなら、どれほど細胞が壊れようとも、すぐに新しい細胞をあてがえばよいのです。しかし、これが医療現場に流通するのは、まだまだ後になることでしょう。

それでは、今どうしたら良いのでしょうか。その答えは明白です。私たちは自分の体の細胞が壊れないように、日頃から手入れをすればよいのです。それ以外に方法はありませぬ。さて何故細胞が壊れるのか？その答えは簡単です。

私たちは、四六時中からだを酷使しています。体は細胞でつくられていますので、結局細胞を酷使していることになります。そして細胞にストレスや過労を与えるほど、細胞に沢山の老廃物が溜まります。実は、この老廃物が細胞を壊すのです。細胞に老廃物が溜まることは決して不思議なことではありません。私たちは生きるためにご飯を食べますが、ご飯を食べれば体の元気も出ますが、のちに必ず大便と小便がでます。細胞の老廃物は、それと全く同じ現象なのです。細胞の老廃物には“酸化物質と酸性物質”があり、とりわけ酸化物質は細胞をサビさせるので、とても細胞が壊れやすくなります。

でもご安心下さい。自然界にはそのサビを掃除する道具が、ちゃんと用意されています。それは抗酸化物質といって、食べ物に含まれています。よく耳にするのがビタミン C やビタミン E、β-カロテンですが、最近では Co エンザイム Q10 というのもよく聞かれます。その中で最もサビ落としに優れているのが、“α-リポ酸”です。チオクト酸とも言いますが、ほうれん草やブロッコリーに多く含まれています。これは、日本では「肉体疲労時の補給や内耳性難聴の治療薬」として使われてきました。また欧州では「糖尿病の合併症治療薬」として知られています。細胞にできるサビのことを、一般に活性酸素といいます。α-リポ酸は活性酸素を除去するのにとっても優れています。それどころか、他の抗酸化物質のサビ消しの能力が低下すると、自分の抗酸化力を分け与えることもできます。このα-リポ酸のお陰で体の隅々の細胞が壊れずに、細胞の元気が維持されているのです。しかし多くの人で、年をとるにつれて細胞のサビつきは深刻になっており、食事から得られるα-リポ酸の量ではとても不足しています。このことは他の抗酸化物質についても同様で、サプリメントなどの積極的な摂取がとても重要です。