

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.6(2014.5.30)

職場の健康診断を受けますと、お医者さんから「高脂血症ですね」とか、「脂肪肝ですよ」と言われることがあります。ときには「肥満症」を指摘されることもあるでしょう。これらは共通の意味をもっており、要するに体に油（脂質）が多いことを表しています。体に油（脂質）が多く溜まると動脈硬化症や虚血性心疾患、脳梗塞などを引き起こし、また肝臓病にもなります。肥満症に至っては心臓周囲の脂肪沈着と体重増加によって心臓の働きが悪くなり、やがて命の危険にさらされます。しかしこの油（脂質）、そもそも何のために体に存在しているのでしょうか。一番大切な理由は、細胞のエネルギー源になっていることです。私たちの体は肝臓も腎臓も脳も、体のすべての部位は細胞でできています。それらの細胞が働くためにエネルギー源が必要ですが、その一つが油（脂質）なのです。昔、夜間の明かりとして使っていたなたね（菜種）油やろうそくのろう（蠟）は油ですが、油（脂質）は燃えることで“明かり（灯り）”というエネルギーになっているわけです。もっともろうそく（キャンドル）の方は、最近では癒しに用いられることも多いようです。油（脂質）は私たちの細胞の中で燃焼して、細胞が働くためのエネルギーになっています。しかもちゃんと燃やせば、他の糖質や蛋白質よりも、大きなエネルギーを生み出せます。そこで細胞の中で油（脂質）をちゃんと燃やすために L-カルニチン を摂ります。細胞の中で油（脂質）を燃やしてエネルギーに変える工場のことを“ミトコンドリア”と言います。簡単に言えば、細胞の中に油（脂質）が燃えているストーブがある、という感じですね。問題は皮下や体内に沈着している脂肪が、体中の細胞に行きわたって、細胞の中で燃焼できるかどうかです。脂肪が細胞まで行き着くのは血管を通してです。大切なことは、脂肪が細胞のストーブの中に入れるかどうかです。脂肪がミトコンドリアと呼ばれるストーブの中に入るためには、L-カルニチン という物質がどうしても必要になります。単に脂肪を沢山持っていて、使わなければ意味がありません。日頃から食事で L-カルニチン をしっかり摂り、脂肪を燃焼させて下さい。細胞でエネルギーが作られれば、その分だけ体は働くことができます。もし食事が不規則な方は、健康補助食品を使うとよいでしょう。

