

Dr.Horiguchi の健康コラム No.10(2014.9.24)

私がスクアレンという食品成分を知ったのは、6年ほど前になります。長年に亘ってスクアレンを研究され、その素晴らしさを教えて下さった先生がおられます。スクアレンは私たちの体内にも存在しますが、深海ザメの肝臓には豊富に含まれている油の成分です。その先生が仰るには、関節症状にはとても良い成分で、また体の隅々まで酸素を行き渡らせるということでした。

早速、私も試してみました。確かに慢性で比較的軽い腰痛、膝や手指の関節痛にはとても具合がよいのです。通常、関節痛があるということは、そこに炎症があることを意味します。関節炎という言い方をすれば、理解しやすいと思います。どうやらスクアレンという成分は、炎症を下げる性質があるようです。そしてもう一つ、末梢の酸素量も増えていました。

私たちの体は、どの部位もすべて細胞でつくられています。細胞は、私たちが食べるご飯（糖やアミノ酸、脂肪酸）を燃焼してエネルギーに変えています。そのとき必要なものが酸素（ O_2 ）です。酸素が不足していると、たとえ十分なお飯（栄養素）があっても燃焼せず、細胞は働かないのです。

実は病気の殆どに細胞の酸素不足が関与しています。糖尿病、癌、脳梗塞、膠原病など沢山の病気に、末梢の酸素不足がみられます。通常酸素不足の原因は、末梢の血液循環障害です。つまり血行不良です。さらにその原因は、主に自律神経障害による血管の収縮です。しかし、スクアレンが何故末梢の酸素量を増やせるのか、今のところ、よく分かっていないようです。

さらに私が調べたところでは、スクアレンにはもう一つ大きな特徴がありました。それは細胞の中の酸化度が改善されることです。つまりサビが減ることです。これはとても重要なことで、細胞の中がサビだらけになると細胞がこわれ、病気の直接の原因になってしまいます。

もう一度まとめますと、スクアレンという成分は、

1. 比較的軽い、慢性的な関節の炎症を下げる。
2. 細胞の酸素不足を改善する。
3. 細胞のサビ（酸化）を減らす。

そのような働きがあるようです。

ただし、ほかの食品成分もそうですが、どんなに良い働きを持っていても、ただ一つの成分だけ摂取すればいいということは絶対にありません。スクアレンも全く同様です。まずは食餌からバランス良く、何でも摂取することが大切です。