

Dr.Horiguchi の健康コラム No.18(2015.5.28)

パパイヤ果汁末について

私は暫く、“沖縄産の青パパイヤ”について調べています。

もう随分前のことです。ある子供さんが、進行性筋ジストロフィー症で来院されていきました。これは遺伝性疾患ですので、遺伝子を替えない限り治すことはできません。しかし何とか病状だけでも改善し、遅らせる方法はないものかと私なりに悩んでいました。筋ジストロフィー症というのは、筋肉がとても壊れやすいのですが、健常者でも激運動や筋肉労働で同じような現象が起こります。

しかし同じ運動をしても、普段からトレーニングをしている人は、筋肉の壊れ具合が少ないのです。これは筋肉が“炎症”を起こし難いかどうかに依存します。そこで筋ジストロフィー症の場合も、できるだけ筋肉の炎症を消すことができれば、病状を改善できるのではないかと考えました。

あるとき沖縄産の青パパイヤの記述をみていたら、すりおろした青パパイヤをお肉にまぶすと、お肉が軟らかくなると書かれていました。これは青パパイヤの中に含まれている、パパインという蛋白分解酵素によるものと分かりました。

しかし妙に青パパイヤに魅かれ、青パパイヤ果汁末（切って乾燥した粉状のもの）を取り寄せて賞味してみると、筋肉の炎症が鎮静化しやすいことが分かってきました。そのことは筋ジストロフィー症でもみられました。その後、たまたま賞味しておられた慢性心不全の方、原発性胆汁性肝硬変症の方の病状改善にも影響することが分かりました。一体どんな成分がそうさせているのか、まだわかりませんが、共通に言えることは“炎症の鎮静化”です。少なくとも①骨格筋、②心筋、③肝臓、④肺の炎症を鎮めるには有効かもしれません。最近では、免疫バランスの改善にも好都合と分かりました。

青パパイヤ果汁末の成分

クリプトキサンチン…ビタミンAの前駆物質、抗酸化作用、免疫バランスの調整。

β-カロテン…ビタミンAの前駆物質、抗酸化作用。

ビタミンA…皮膚粘膜の正常保持、視覚の正常化。

ビタミンC…抗酸化作用、免疫バランスの調整、コラーゲンをつくる。

亜鉛…骨をつくる。体内の酵素をつくる。→抗酸化作用、免疫バランスの調整。

ポリフェノール…抗酸化作用。

食物繊維（難消化性デキストリン）…排便を容易にする。

