

Dr.Horiguchi の健康コラム No.31(2016.6.30)

スクアレンについて

スクアレンは、深海サメの肝臓に多く含まれている油です。

スクアレンの特徴は、抗炎症作用です。比較的軽めの腰痛や膝の痛みに効果的であったという報告や、軽い熱傷やすり傷の治りが早かったという報告も多いです。

また、過去の研究で、人の赤血球細胞の中の酸化度(さび具合)がかなり改善されていました。細胞の酸化が改善されれば細胞レベルの病気が起きにくくなり、すなわち人の病気が起こりにくいこととなります。さらに重要なことは、酸化ストレスが軽減されると、炎症も軽くなります。

炎症は、心身のストレスや過労によって、自律神経バランスが乱れること、あるいは免疫バランスが悪くなることから起こります。ときには、甘いものや脂肪が多くなっても嗜好品が多くなっても起こります。もちろん外傷で起こることは良く知られています。

適確に炎症を調べるマーカーは少ないのですが、高感度CRP(C反応性蛋白質)や、血中ラジカル生成能が使われます。

身体に持続的な炎症が続いていると、身体のだるさが強くなります。

日頃から炎症を抑えておけば、体調が良くなり、さらに関節痛の軽減は日常生活動作をスムーズにしてくれます。

適量のスクアレンを摂取し、炎症のない体づくりに努めましょう。

