

# あなたといきいき ノーバビータ

NOVA VIDA

明るい人生、楽しい人生にしましょう!

8号

特集

## キングアガリクスの新たな有効作用

～注目の研究発表より～

今回は、IGF-1とは何か、また、IGF-1とキングアガリクスの関係などを、いち早くわかりやすくご紹介いたします。

今回は、IGF-1とは何か、また、IGF-1とキングアガリクスの関係

**全身のアンチエイジングに関わる「IGF-1(インスリン様成長因子)」を増加!!**

アガリクスの中でもブラジル産自然露地栽培のキングアガリクスは、太陽を浴び、大地の栄養を吸収して育つため、ビタミンDをはじめミネラルなどを豊富に含む、栄養バランスの良い優れた健康食品です。

また、東京薬科大学薬学部教授・大野尚仁先生などの研究により、アガリクスの成分で抗腫瘍効果があるとされるβ-グルカンの中でも、「長鎖β-1,6含有β-1,3-グルカン」という重要なβ-グルカンを含有し、さらに酵素の一種である「ポリフェノールオキシダーゼ」や「ペルオキシダーゼ」などの含有成分が、抗腫瘍効果を高める活性因子「インターロイキン8」の生産量を増やすといった有用な働きも確認されています。

こうした研究に加え、このたび、名古屋国立大学大学院医学研究科教授・岡嶋研一先生が、ブラジル産自然露地栽培キングアガリクスの新たな働きを発見し、研究発表しました。アンチエイジングをはじめ免疫機能活性化や、認知症・うつ症状の予防と改善など、多様な作用を持つ「IGF-1(インスリン様成長因子)」という物質を増やす働きです。



## 薬に対する考え方

NPO法人 気血水研究会 理事長 天野 暁(劉影)  
 <医学博士 東京大学特任教授 未病医学研究センター 所長>

### 薬に頼りがちな日本人 副作用や新たな病気の誘発が心配です

日本人ほど薬好きの国民はいないと言われてます。風邪を引けば風邪薬や咳止め、熱が出れば解熱剤、足腰が痛ければ鎮痛剤と、すぐに気軽に薬局で買い求めます。また、国民皆保険制度により誰でも容易に病院にかかり、安く薬を使うことができるため、薬を処方してもらって安心してしまいがちです。お医者さんにかかって山ほどもらう薬に不安を覚えつつも、「薬漬け医療」と「機械的な対処療法」が繰り返されるという日本の医療の流れの中で、日本人の薬信仰はなかなか止まりません。

しかし、薬は微量でも化学物質です。利点があっても、頼り過ぎると副作用や新たな病気の誘発など問題をはらんでいます。もちろん、薬が必要というわけではありません。急性期の症状が激しい時など、病状によっては短期間薬を用いた対処療法が必要な時もありますが、使い続けるのは問題です。

### 薬の前に大切なのが自己治癒力 生活習慣を改善し、 免疫パワーを高めましょう

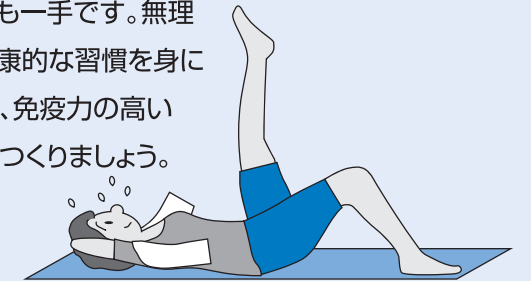
薬に頼る前に大事にしたいのが自己治癒の働き、そして、それを担うのが免疫です。薬など対処療法が必要な時でも、免疫の優れた人ほど効

果が早く出ます。免疫力を左右するのが日ごろのライフスタイルです。ストレスコントロールがうまくでき、バランスの良い食事や適度な運動をしている人ほど、免疫力は高く、自己治癒力が最大限発揮されます。

例えば、ストレスコントロール。ウイークデーでたまったストレスは、週末につつま合わせをしましょう。家族との会話や、自分の趣味を楽しむなど、忙しい日々にはできなかったことに没頭し、1週間のストレスをできる限りその週のうちに解消する。それが次の週を元気に過ごすコツです。

食事は、栄養学的にあらゆる点で優れた和食をメインにするよう心がけること。洋食でカロリーオーバーした週は、せめて週末は粗食で調整しましょう。また、偏りがちな食生活を補うものとして活用したいのが健康食品です。原料が天然で、品質が確かなものなら、薬とは違い副作用の心配はありません。

運動は毎日1時間程度のウォーキングやランニングなどが理想ですが、何かをしながら軽い筋トレやストレッチを行なうなど気楽に「ながら運動」するのも一手です。無理なく健康的な習慣を身に付けて、免疫力の高い身体をつくりましょう。



### 注目の図書を毎週3名様にプレゼント!

がん・免疫の専門家による最新研究「がん補完代替医療とアガリクス」

【主な内容】

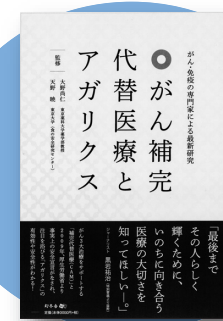
- ・がん治療との併用により、再発・転移を防ぐ
- ・抗がん剤の副作用を軽減しQOLを向上
- ・主成分β-グルカンの働きで免疫力アップ
- ・アンチエイジングや生活習慣病の予防 ほか

- 監修:大野尚仁 東京薬科大学薬学部教授  
水上治 健康増進クリニック院長
- 特別寄稿:ジャーナリスト 黒岩祐治
- 発売元:幻冬舎 1,260円
- ※全国有名書店で、お買い求めいただけます。

当選者以外の方には、もれなくダイジェスト版小冊子をプレゼントいたします。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。官製ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記までお送りください。<平成22年9月30日消印有効>

宛先

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀1-11-23  
 NPO法人 気血水研究会 ノーバビータ編集部



# 「IGF-1(インスリン様成長因子-1)」とは

認知症・うつ症状、生活習慣病、更年期障害、薄毛や肌の衰えなど諸症状を予防・改善し、免疫力も向上

もともと血液学が専門の岡嶋研二先生は、血液中のある成分を研究する中で、「IGF-1(インスリン様成長因子-1)」に着目されました。このIGF-1は、インスリン様という名前が付いていますが、血糖を下げるホルモンのインスリンとは別物です。成長ホルモンにより、筋肉や骨、肝臓、腎臓、神経、皮膚、肺の細胞で生成され、アンチエイジングから免疫機能活性化、認知症・うつ症状への効用まで、多種多様な働きをするものです(図1参照)。私たちが健康で長生きするためには極めて重要な物質だといえます。

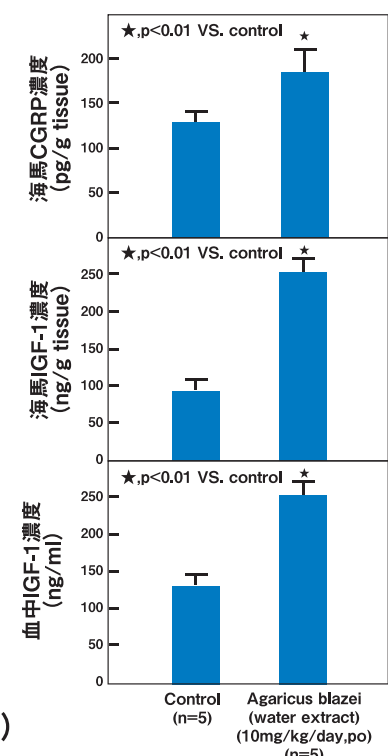
## キングアガリクスと「IGF-1」の関係

知覚神経の中の有用物質「CGRP」を放出させ、「IGF-1」の生成促進に「役割

IGF-1が体内で生成されるには、知覚神経から放出される物質「CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)」が必要で、そのために唐辛子の成分「カプサイシン」と大豆の成分「イソフラボン」を使っ

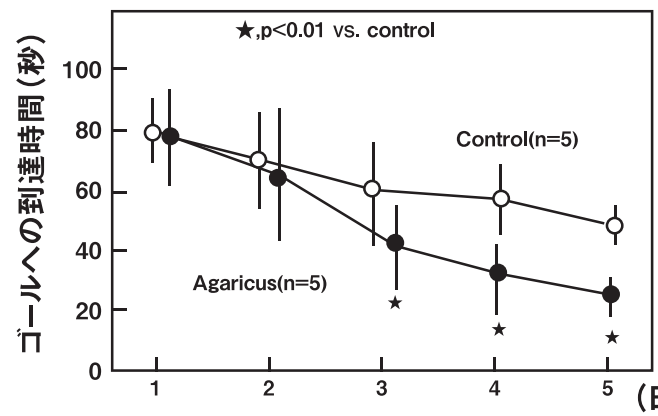
研究では、カプサイシン同様、知覚神経を刺激し、イソフラボンが知覚神経内のCGRPを増やす作用を持つことを突き止められました。つまり、イソフラボンが知覚神経のCGRPを増やし(補充)、カプサイシンがそれを放出させ(使用)、IGF-1が産生されるといわけです。ブラジル産自然露地栽培キングアガリクスを使った研究では、カプサイシン同様、知

■図1 「IGF-1(インスリン様成長因子-1)」の多様な働き

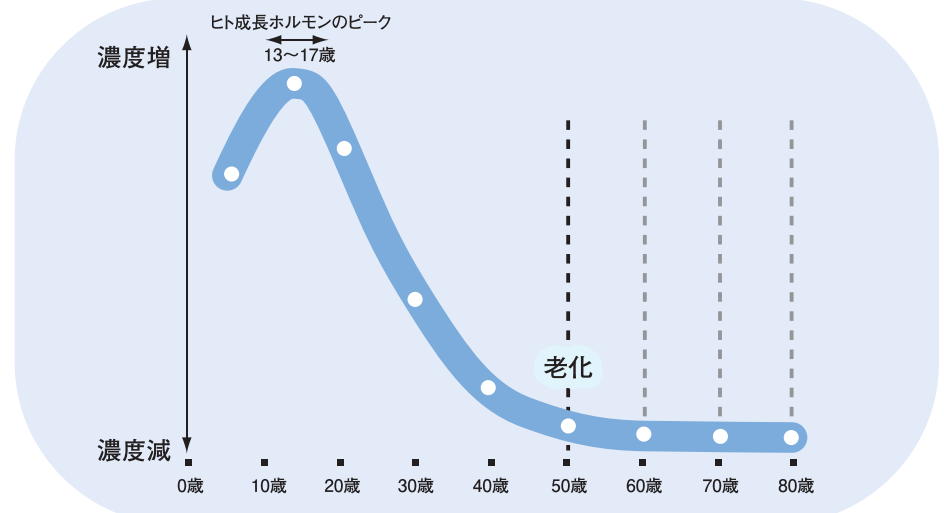


■図3 キングアガリクスの血中IGF-1濃度/海馬IGF-1濃度/海馬CGRP濃度に対する影響  
キングアガリクスを飲ませたマウス(右)は、飲ませなかったマウス(左)よりも血中および海馬(記憶や空間学習能力に関わる脳の器官)のIGF-1の産生が促進された。→認知機能などの向上が期待される。

■図4 キングアガリクスの空間認知能力への影響  
キングアガリクスを飲ませたマウスは、飲ませなかったマウスよりも迷路から早く脱出することができた。→学習能力の向上が期待される。



■図2 「IGF-1(インスリン様成長因子-1)」の血中濃度



### 伝統的な和食が、IGF-1増加に威力を発揮!!

IGF-1は体内に蓄積できない物質ですので、CGRPの補充とその放出が継続的に行なわれ、常にIGF-1が産生される状況を体内につくることが望まれます。

岡嶋先生の研究では、和食の食材がIGF-1増加作用をもたらすことが分かっており、「和食を崩壊させた白米化と欧米化の食習慣からの脱却が必要」と指摘されています。ぜひ、伝統的な和食を復活させたいものです。



### ■IGF-1増加作用を持つ和食とその成分

米の胚芽	ビタミンB1、GABA、γ-オリザノール	
納豆	ポリアミン(スベルミン、スベルミジン、プトレッシン)、イソフラボン	
海苔	海苔ペプチド	
味噌汁(八丁味噌)	大豆イソフラボンのアグリコン型	
卵黄	フォスファチジルコリン(知覚神経刺激に必要なアセチルコリンの成分)	
海藻	フコイダン、ラミニン	
紅サケ	アスタキサンチン	
緑茶	エピガallocateキニン	
スパイス	わさび	6-MS芥子油
	しょうが	ジンゲロール

「予防薬効研究会」を設立

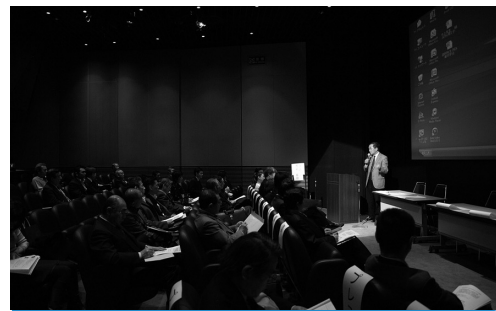
# 「今こそ、予防医学を」をテーマに、 第1回セミナー開催

## 「予防」「漢方(生薬)」「食」を三位一体に、 研究と社会貢献を追求

さる3月18日(木)、東京国際フォーラムにおいて、「今こそ、予防医学を」をテーマに、「第1回 予防薬効研究会セミナー」が開催されました。予防薬効研究会とは、気血水研究会の理事長である天野暁(劉影)先生が代表となり、「予防」「漢方(生薬)」「食」の3つをキーワードに新しく組織された研究会です。研究成果を専門家だけでなく広く一般の方々へ発信し、社会貢献することを趣旨としています。

第1回セミナーは多くの参加者を得て開催され、熱気あふれるスタートとなりました。まず、天野先生が趣旨をアピールするとともに、3つのキーワードは一体のものであり、その見直しは世界の要請であること、そして、「福(Happy)は口から」として、「お腹は第2の脳と呼ばれ、口・腹・福は密接につながっている」と指摘されました。

天野先生に続き、医学や薬学などさまざまな分野の専門家7名が登壇し、それぞれの立場から研究成果等を発表した後に、パネル討議を行ない、新たな考え方や取り組み方法を巡って議論を交わしました。



←登壇者の先生方。  
写真上左から  
●天野 暁(劉影)  
(医学博士/東京大学特任教授/日本未病医学研究センター所長)  
●中嶋 茂(食の効能普及全国会議議長、JACT倫理委員会委員)  
●大野 尚仁(薬学博士、東京薬科大学薬学部教授)  
●岡嶋 研二(医学博士、名古屋市立大学大学院医学研究科教授)  
下左から  
●水上 治(医学博士、健康増進クリニック院長)  
●寒川 慶一(薬学博士、大阪市立大学大学院医学研究科講師)  
●高明(人間・環境学博士、武庫川女子大学薬学部教授)  
●黒岩 祐治(ジャーナリスト、国際医療福祉大学大学院教授)

### 登壇者の発表から

天野先生以外の登壇者の訴求ポイントは次の通りです。中嶋先生:現状の医療制度にはさまざまな問題があり、制度改革はもちろん食習慣の改善が重要。大野先生:食品は免疫機能と密接に関係しており、その関係の多角的な解析が求められている。岡嶋先生:和食の復活が「IGF-1(インスリン様成長因子-1)」の生産増加につながる(P.1~3参照)。水上先生:医師の意識改革、混合医療解禁など制度改善、国民の知性向上で、予防医学の普及を。寒川先生:紅参の薬理研究などの結果、漢方が現代医療における補薬となりうることを確信。高先生:漢方薬の作

用メカニズムの解明を前進させ、副作用のない漢方・健康食の提供を。

そして、2009年度厚生労働科学特別研究事業の「漢方・鍼灸を活用した日本型医療創生のための調査研究」で研究班長を務めた黒岩先生は、2月25日、漢方・鍼灸医学のデータを収集・分析し、科学的なエビデンスを確立することなどを盛り込んだ提言書を長妻昭厚労相あてに提出したことを報告し、その取り組みこそ「生命を守るための国家戦略」の具体策となると力説されました。

### パネル討議から

黒岩先生をコーディネーターに、天野先生と水上先生、中嶋先生の4名が討議。ジャーナリストの鋭い眼で現在の医療問題を分析し、厚労省への提言を省庁横断的に取り組むべきだなど提言の意義を熱く語る黒岩先生。漢方が発祥した3000年前と現在では生活スタイルも寿命も違うことを踏まえた上で、漢方医薬による食育の重要性や先進国で常識となっているセルフメディケーション(自分で健康を管理し、あるいは疾病を治療すること)の大

切さを強調する天野先生。「まるごと捉える」という発想が西洋医学にはなく、病気ではなく人間を診ることがいかに重要であるが、臨床医としての信念を語る水上先生。

そして、中嶋先生は長年にわたって厚生省、農林水産省でさまざまな行政指導をされたご経歴もあり、行政の問題なども交えながら発言するなど、4名がそれぞれの立場から多様な意見を交換し、意義ある第1回セミナーを締めくくりました。