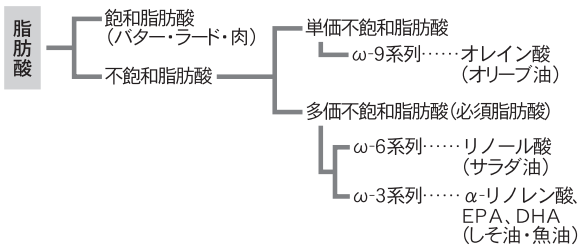


# ふれあい

発行人  
医療法人 メディケア宇都宮  
倉井清彦内科医院  
ふれあい編集部  
〒321-0932  
宇都宮市平松本町326-4  
TEL.028-636-1511



北極圏に住むイヌイット（エスキモー）の食事は魚やアザラシの肉が中心で、欧米人並に大量の脂肪をとっているのに、心筋梗塞などの心臓病が欧米人に比べて非常に少ないことが知られています。それは脂肪の「質」に違いがあるからです。動物性脂肪だから悪い、植物性脂肪なら安心という考え方は間違いなのです。現在の栄養学では、動物や植物の脂肪に含まれている成分「脂肪酸」の種類で脂肪分を分類しています。では、どんな脂肪が体によいのでしょうか？



## ▼EPA・DHAってどんなもの？

EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は多価不飽和脂肪酸で、α-リノレン酸と同様体内では作ることが出来ません。EPA・DHAとも魚の脂肪に多く含まれており、それらが長期的にも血液中のコレステロールを低く保ち、心臓や脳血管の病気を予防することがわかってきました。

## ▼EPA・DHAの主な働き

①EPAには血液中の血小板の凝集を抑制し血栓

を溶解させ、血管を拡張する作用があります。  
②DHAはEPAと同様の働きをする他に、脳や神経組織の発育や機能維持に重要な役割を果たしています。

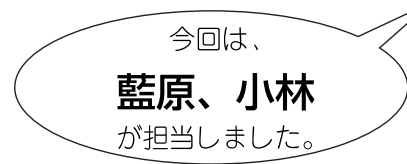
## ▼EPA・DHAの健康効果

- \* 血液をサラサラにして心臓病や脳卒中を防ぐ
- \* アトピーなどのアレルギーを防ぐ
- \* 大腸ガン、乳ガン、肺ガンなどを予防する
- \* 血圧を下げる
- \* 脳の働きを改善し、学習能力を上げる
- \* イライラを取り、ストレスを和らげる
- \* 脳の老化を防ぎ、痴呆を予防する
- \* 視力を向上させる

## ▼効果的な取り方は？

あっさりした白身魚より、寒流に棲む背の青いいわし・さんま・さばのような脂肪ののった海の魚に多く含まれています。マグロにも多く含まれ、赤身よりトロ・中トロが効果的です。特にマグロの目の脂肪にはDHAがたくさん含まれています。

食べ方としては、脂肪を外に逃がさない刺身が最良。また体内で酸化して活性酸素ができるのを防ぐため、β-カロチンの多い緑黄色野菜と一緒にとると効果的です。煮物は煮汁と一緒にとると良く、揚げ物は脂肪を出してしまうので、あまり好ましくありません。EPA・DHAとも毎日1000mg程度摂取すると良いでしょう。さんまなら1匹、切り身の魚でも一切れでカバーできます。但し、取り過ぎは脳出血の原因にもなるので注意しましょう。



引用文献：

1. 「Healthy wind4 EPA・DHA」 山之内製薬（株）刊
2. 日経ヘルス 2001（11）
3. 「やさしい生活習慣病読本」（株）グループ・ティー刊

# 老化

28

加齢にともない肝機能は低下し、薬の血中濃度が上昇し副作用が出やすくなり、作用がより長く続くようになる。胆嚢の収縮力も低下して胆石を、そして膵機能が低下して消化不良や下痢を起こしやすくなる。

新幹線通勤をしていた頃、私は車窓から見える白亜の建物を、「いつかここで仕事ができたらいいな」と淡い期待をもちながら、よく眺めていた。それが何年か後に現実のものとなるわけだが、そこに至るまでには多少の紆余曲折があった。当時、私は多くの先輩の推挙もあり、米国へ留学することが決まっていた。ワシントン郊外にあるNIH（国立衛生研究所）の肝炎部門のパーセル博士の下で、肝炎研究に携わることになっていたのである。NIHは全世界から優秀な研究者が集まってきており、まさに世界最高峰の研究施設である。やっと手にした切符であり、私にとって満足極まり無いものであった。ただ、当時の私には基礎的研究の知識や技術が備わってなく、留学の準備体制がまだ整っていなかった。そのようなわけで、留学する前にどこかで勉強するのが良いだろうということで、J大の研究室が候補に挙がった。そこは、まさに冒頭に述べた以前より憧れていた施設であり、私としても望むところであった。話はトントン拍子に進んだが、どうもそこにはいろいろな思惑があったようである。事が進む中、いわゆる腰掛ではなくスタッフとして働くということに話が変わっていったのである。その研究室としても、とにかく人材が欲しかったようである。また、上司にとっても私がそこで仕事をすることは益するところが大きかったようである。そのM教授には医者になって間もない頃初めて会ったが、まだ医学研究の「いろは」も分からない私を親身になって指導してくれた。そのことは鮮明に記憶しており、その時から何か惹かれるものがあった。そのM教授の熱意に打たれ、海外留学という大きな希望はあったが、意を翻し国内留学に切り換えることになった。だが、そこには想像を遥かに超える苦闘の日々、すごい研究生活が待っていた。あれから15年の歳月が過ぎた。もう時効も成立したと思われるので、これが

ら数回にわたり、私の想像をどう超えたかを語ってみたい。

今回は、肝胆膵の老化について少し触れてみよう。加齢によって肝細胞の数は少なくなり、それぞれの細胞の機能も低下してくる。その結果、肝臓としての代謝機能も低下する。すると、薬の血中濃度が思いがけず高くなり、副作用が出やすくなったり、いつまでも体の中に残って、通常以上に薬の作用が持続したりすることがある。薬の多くは肝臓で代謝されるので、高齢の方では服薬時にぜひ注意していただきたいと思う。胆嚢は、胆汁を濃縮して貯めておき、脂肪分の多い食事を摂った時に収縮して濃縮した胆汁を分泌するが、加齢とともに胆嚢壁が厚くなってくると、収縮力が低下して胆石ができやすくなる。また、胆管の締めまりが悪くなり、十二指腸液が逆流して胆嚢炎や胆管炎が起こりやすくなる。膵臓は、消化酵素や胃酸を中和する重炭酸塩などを分泌する臓器だが、その機能もやはり加齢とともに低下する。高齢者では、脂っこいものを摂りすぎたり無茶食いをすると、胃部不快や消化不良を起こしたり、下痢がちになるので、そのような食生活はできるだけ避けた方がよいようである。

