広告

冬の血栓症対策から、驚きの新研究まで。

～話題のナット・ウキ・ナー・ゼのさらなる可能性に迫る～

東京医科大学
健康増進スポーツ医学分野　主任教授
浜岡 隆文 氏

生活習慣の見直しと血流改善が鍵！

冬は血栓症増加の季節 前兆を見逃さないで

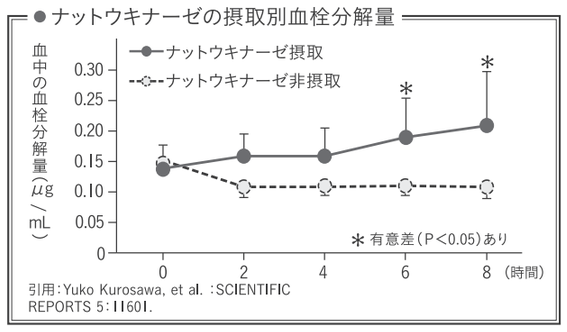
血栓症とは、血栓によって血管が詰まり、酸素や栄養が送られなくなることで、その先の細胞の壊死などを引き起こします。血管を詰まらせる血栓のできる場所によって脳梗塞、心筋梗塞、肺血栓塞栓症、深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）などと呼ばれ、特に重篤な病態を引き起こすこともある脳梗塞、心筋梗塞は注意が必要です。そのため、前兆を見逃さないことが非常に大切で、脳梗塞の場合は、その前兆に「一過性脳虚血発作（ＴＩＡ）」があります。これは一時的に脳の血流が滞ることにより、ろれつが回らない、めまいがする、手足がしびれるといった症状が５分から30分くらい続くもので、こうした症状が頻発すると、約30％の人が５年以内に脳梗塞を発症するといわれています。心疾患も脳血管疾患も、血管が収縮する寒い冬に発症しやすく、特に１・２月は死亡者が最も多くなる時期ですので、気を付けていただきたいと思います。

発症リスクは35歳から ぜひ生活習慣の見直しを

患者の多くが65歳以上のため、血栓症は高齢者の病気と思われがちですが、実は35歳から発症リスクはぐっと高まります。血栓症を誘発しやすくなる動脈硬化は若いうちから時間をかけて進行しますので、最も有効な予防法は、やはり普段の生活習慣の改善です。運動、栄養、休養をよくとり、飲酒は適量にとどめて、禁煙に努めること。中でも運動は、血栓症などの生活習慣病だけでなく、うつや認知症の予防にも効果があるという研究結果が出ており、身体活動量が多い人ほど健康であることがわかっています。運動ができない方や苦手な方は、エネルギー消費量を増やすことを意識して、寝るより座る、座るより立つ、立つより歩くというふうに、できるだけ筋肉を動かして代謝量を上げると良いでしょう。マナーとしては見苦しいですが、身体活動の面ではじっと座っているより、貧乏ゆすりをしていたほうが良いのです。

血栓を溶かす働きに優れたナットウキナーゼ

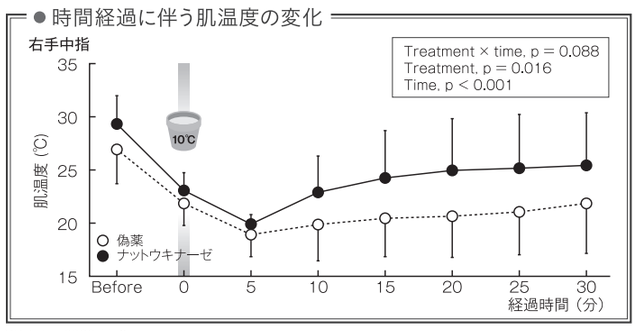
次に、栄養バランスを保つこともとても重要です。食事でとりきれない栄養素はサプリメントで補うのも良い方法で、血栓症予防においてはナットウキナーゼが有効だとわかっています。ナットウキナーゼは血栓を溶かす働きに優れた酵素で、①血栓の主成分であるフィブリンに直接働きかけて分解する②もともとヒトに備わっている血栓溶解酵素を活性化させる③血栓の溶解を阻害する物質を分解するという3つのアプローチから血液をサラサラにする効果をもたらします。ヒトの臨床試験では、ナットウキナーゼの摂取により、血流の改善や血圧降下作用、エコノミークラス症候群の発症の抑制といった効能が認められました。また、私たちの研究では、ナットウキナーゼは1回の投与でも血栓の溶解に効果があることも実証されています。さらに、そうした血液をサラサラにする作用が出血傾向には働かず、正常値の範囲内にとどまっていることもナットウキナーゼの非常に優れた特長です。



引用：Yuko Kurosawa, et al. :SCIENTIFIC REPORTS 5:11601.

冷え症など女性に多い悩みを解決

気温が低くなるこの時期、特に女性が気になるのが冷え症です。そもそも冷え症とは、『暖かい部屋にいても手足が冷たい』『布団の中にいても手足が冷たい』など寒さを感じない温度なのに手足など先端が冷たく感じる症状をいいます。自律神経の乱れや女性ホルモンの低下など冷え症の原因は様々ですが、基本的には血行不良によって指先などへの血流が滞ることで起こる症状です。つまり血行を良くして体の隅々まで血が巡る状態を作ってあげることで予防することができるわけですね。その観点からも私はナットウキナーゼをお勧めしています。２０２３年に東京医科大学で行われた検証実験で、ナットウキナーゼを２,０００ＦＵ摂取した被験者と摂取していない被験者が10度の冷水に手を浸し、肌温度の回復を観察した結果、ナットウキナーゼを摂取した被験者の方が早期に回復することが確認できました。この検証からもナットウキナーゼが血流を改善することで、冷えが緩和されたことが分かります。血栓症対策はもちろん、女性の冷え症対策としてもナットウキナーゼは非常に有望な機能性素材ですね。



※出典：2023 Heliyon

ナットウキナーゼはサプリで摂るのが効果的

前述したように、血栓の溶解や血流改善などナットウキナーゼには様々な効果が確認されているわけですが、意外にも「納豆を食べているから大丈夫」と勘違いされている方も多いようです。たしかに納豆そのものにも一定の効果がありますが、そのためには毎日３パック程度食べ続ける必要がありますし、賞味期限が近いものなど熱や胃酸でその活性が低下する場合もあり効率的とは言えません。また納豆には、血管内で血液を固まりにくくする薬「ワルファリン」の効果を抑えるビタミンＫ２がほかの食品に比べて格段に多く含まれています。ビタミンＫ２は血液凝固を促す成分として人体には必要ですが、血栓症患者には好ましくありません。そこで私がお勧めしているのはナットウキナーゼをサプリで摂取すること。ナットウキナーゼのサプリなら予めビタミンＫ２を除去していますので医師からワルファリンを処方されている方にも安心してお摂りいただけますし、なにより手軽に摂取できるので習慣化しやすいという利点があります。寒さの厳しいこの季節、適度な運動や生活習慣の見直しとともにナットウキナーゼサプリを上手に活用することで、血栓症の予防に努め健康で充実した毎日を過ごしていただきたいと願っています。

ナットウキナーゼに驚きの新効果!?

広島国際大学
薬学部 薬学科 薬効解析学教室 教授
藤田 貢 氏

老化を促進する「糖化」とは？

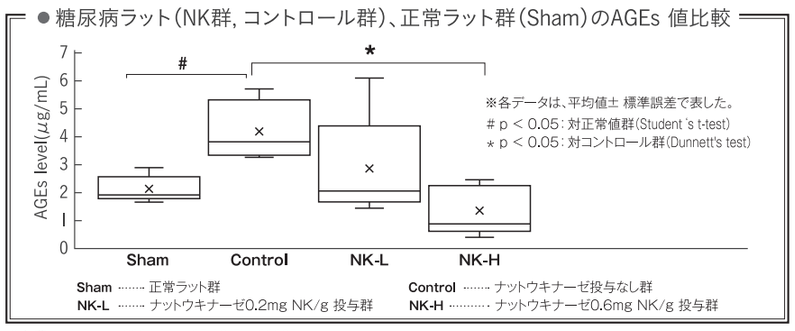
「糖化」とは、体内のアミノ酸やタンパク質、脂質と還元糖の非酵素的な化学反応のことを言いますが、一つの分かりやすい例は、パンを焼くと、こんがりとしたきつね色に変色する反応のことです。このようにパンが変色することをメイラード反応と言いますが、加熱によってパンの中に含まれる糖質とタンパク質が反応することで起こります。メイラード反応が起きたタンパク質はいわゆる「こげ」のようなもので、これは元のタンパク質に戻ることはありません。この不可逆的に反応してしまった物質を一般的に最終糖化産物（ＡＧＥｓ）と言います。昨今、摂り過ぎた糖質が体内のタンパク質と反応してＡＧＥｓが生成し、それが体内に蓄積すると老化が促進するため、老化物質として注目を集めています。

体内の様々な部位で糖化は起こる!?

「糖化」は体内の至る所で起こる反応なので、ＡＧＥｓは体内の様々な場所に蓄積されます。例えば、皮膚には、よく美容方面で重視されるコラーゲンが多く含まれますが、このコラーゲンもタンパク質です。コラーゲンが糖化されることで肌のターンオーバーが延長され、肌の弾性も失われます。また、脳内にタウタンパク質やアミロイドβ蛋白の糖化物が蓄積することで、アルツハイマー型認知症の原因となることが昨今分かってきています。なかでも、糖尿病合併症である網膜症、腎症、動脈硬化など、発症にＡＧＥｓが関与していることは広く知られています。

ナットウキナーゼがＡＧＥｓを減少させる

ＡＧＥｓの体内への蓄積は、糖質の摂り過ぎに起因しますので、適度な運動や飲食の節制を行うことで予防も出来ますが、私たちの研究室では、ＡＧＥｓが元々はタンパク質と糖の反応により生じたものであることに着目し、タンパク質分解酵素であるナットウキナーゼがタンパク質のＡＧＥｓ化に伴う凝集・蓄積を抑制するのではないかと考えて、動物試験を実施しました。試験は糖尿病を発症し、血液中のＡＧＥｓが増加して組織障害が誘導されるモデルラットを用いていますが、ナットウキナーゼ非摂取群に対して、ナットウキナーゼ摂取群では用量依存的に血液中のＡＧＥｓの減少および腎組織障害の軽減も見られました。動物試験の結果をそのままヒトに適応することは出来ませんが、今後、ヒト試験のデータも積み重ねられていくことを考えれば、ナットウキナーゼには様々な可能性が秘められていると考えられます。



※出典：Heliyon. 2024 Mar 27;10(7):e28835

ナットウキナーゼを模した商品があります。
ナットウキナーゼ商品をドラッグストア・通販等で購入の際にはご注意ください。
お問い合わせは 0120-207-970
営業時間／10:00～17:00（土日祝日を除く）
日本ナットウキナーゼ協会 検索
日本ナットウキナーゼ協会