

健康増進ニュース！

すっかり暖かくない行楽シーズン真っ盛りですね！みなさん体調管理は万全ですか～？

今回は英国で行われた睡眠についての疫学調査から皆さんにご報告いたします！

マグロなどに多く含まれるDHAやEPAなどの脂肪酸はブレインフードと呼ばれ脳の働きや構成にとっても重要な栄養素ですが、今回は良質な睡眠にも重要な役割を果たしている事が解る疫学調査が英国で行われ「欧州睡眠学会の専門誌」に掲載されたのでご紹介いたします。

今回の研究は、オックスフォード大学の研究チームによるものでした、内容は読解力が標準以下の7～9歳の児童362名に対し1日600mgのDHAを16週間補給した児童群では、トウモロコシ油、大豆油のプラセボを補給した児童に比べて睡眠が改善されるかを確認することを目的に実施されました。



結果、DHAを補給した児童群のアクティグラフィ測定結果ではトウモロコシ油・大豆油のプラセボ群よりも覚醒エピソードが平均で7回少なく、一晩あたりの睡眠時間も58分長くなったことが親へのアンケート調査から判明したそうです。

また、この研究では、参加児童395人の大規模疫学サンプルを用いて、採取した血液サンプルの血中脂肪酸濃度などによる主観的睡眠評価との関連性についての分析も実施した結果、395人の児童の約40%に臨床レベルの睡眠障害のあることが判明したほか、血中DHAの濃度が高いほど、寝つきの悪さ、睡眠時異常行動、睡眠障害全般といった問題が少なく良好な睡眠を取れているという有意な関連性が確認されたとしています。 成長ホルモンは睡眠中に分泌されるため、睡眠障害は成長中の子供にとって発達障害を引き起こす危険性もある恐ろしいものなのです。

また、学習などにおいても授業中に眠くなってしまったり、集中力が無くなったり、イライラしてしまうなど様々な影響が考えられます。睡眠障害はもちろん大人にとっても深刻なもので、高血圧症、心不全不安障害、うつ病との関連性も多くの研究により認められています。

これまで、不眠症は単独の疾患とみなされていましたが、不眠症患者で他の疾患を有していなかったのはなんとわずか4%だそうです。！！

マグロなどに多く含まれる「DHA・EPA」等の必須脂肪酸が私たちの良質な睡眠に大きく関わっていつことがおわかり頂けましたでしょうか！しかし普段の食生活では不足しがちになってしまいますので、トランス脂肪酸や重金属などの有害物質を含まない良質なサプリメントを選び快眠と健康管理に役立てましょう！！(^o^)/

健康増進ニュース！

花粉の季節が終わったと思ったらもう梅雨の季節が始まりますね！

じめじめした季節だからこそ気分はカラッと晴天でいきましょう(^_^) /

今回はアレルギーとオメガ3系脂肪酸(DHA・EPA)についてのご報告です！！

オメガ3系脂肪酸(DHA・EPA)がアレルギー疾患の改善に役立つ？と聞きますがなぜでしょう？

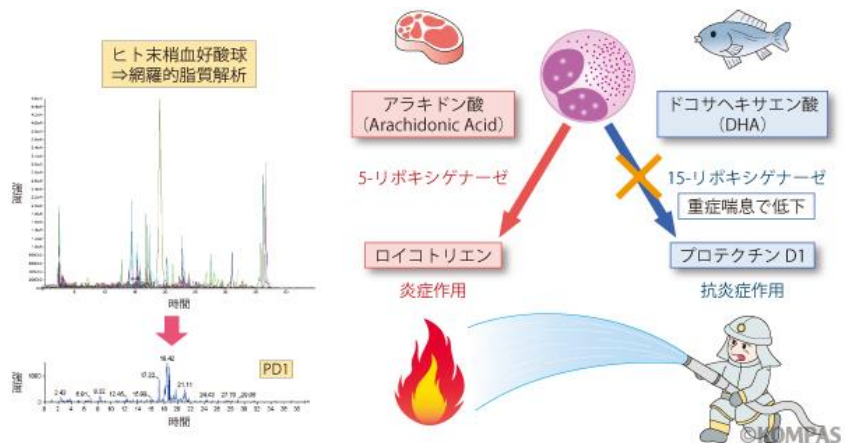
それは炎症と深い関係があったのです！そこでわかりやすく「なるべく(^_^;)」書いてみます！

一般的にアレルギーには二つのタイプがあります。①アトピー型:これは特定の抗原が引き金となり発作おきるタイプです。②非アトピー型:これは特定の抗原がないタイプです。この二つに共通することは炎症をおこす物質である脂肪メディエーターやサイトカインと呼ばれる物質が体内で多く生産されているそうです。では炎症の原因となる脂肪メディエーターとはなんでしょう？必須脂肪酸と呼ばれる栄養素は皆さんご存じと思いますが、これらは体内で作れないため食事から摂取する必要があります。必須脂肪酸には大きく分けて二つのタイプがあります。①オメガ6系:これはリノール酸系で肉の脂や大豆油、紅花油などに多く含まれます。

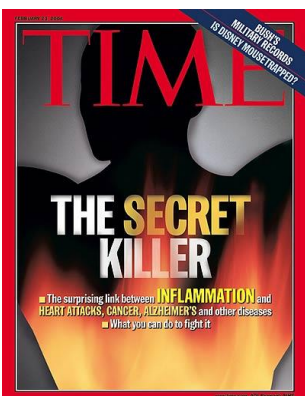
それに対し②オメガ3系:DHAやEPAなどが代表的ですが青背の魚(魚油)に多く含まれています。

これらの脂肪酸は体内にはいると様々な酵素により形を変え神経細胞を作ったり、細胞膜の構成や体内で分泌され炎症等に関わるホルモンなどの材料となります。オメガ6系は炎症を強くする炎症性(悪玉)メディエーターになり。それに対しオメガ3系はプロテクチンやレゾルビンと呼ばれる抗炎症性(善玉)メディエーターとなって「炎症」つまり体内で起きている火災を消防隊のように消してくれる役割を果たしてくれるのです。

ハーバード大学の研究者らが学術紙ネイチャーに発表したメカニズムではDHAが抗炎症物質のレゾルビンD2に変化することを証明しています。すなわちDHAは炎症物質ができにくくするだけでなく、それ自身が抗炎症物質に変化することが解っています。



また現在ではDHAはプロテクチンD1という抗炎症物質にも変わることも解り世界中で期待されています。



2004年に雑誌「タイム」で炎症は「体内の火事」という題材が取り上げられました。内容は、「炎症は感染症予防の最初的手段ですが、うまくいかないと、心臓発作 肛門ガン、アルツハイマー、などあらゆる病気につながる。」というものでした。現在、私たちが直面する病気のほぼ全てに炎症が関係していると言われてています。

この炎症という体内の火事を常にボヤのうちに消してあげることが健康維持

にとっても重要なのです！！