

## アレルギー症状への効果も注目されるオメガ6脂肪酸摂取の有用性

現在の先進国の食生活では、大量の飽和脂肪酸や、オメガ6脂肪酸(リノール酸、アラキドン酸)、少量のオメガ3脂肪酸を含んでいると言われている。進化の過程で、人間はほぼ同量のオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸を含む食事に慣れてきた。しかし、過去200年間に、食生活が大きく変わり、オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の比率は約1:1から20~25:1に激変している。この現状に対し、多くの医師たちは、理想的なオメガ6とオメガ3の比率として4:1、最大で偏ったとしても10:1までを推奨している。

食物に含まれるリノール酸(18:2オメガ6)はアラキドン酸(20:4オメガ6)の前駆体であり、別の言い方をすれば炎症誘発性プロスタグランジンE2、ロイコトリエンB4、および血小板凝集トロンボキサンA2の前駆体でもある。リノール酸は、プロスタグランジンE1およびE3のための前駆体として働く長鎖オメガ3脂肪酸のEPA・DHAに代謝されるため、オメガ3脂肪酸の $\alpha$ -リノレン酸(ALA)は天然のカウンターバランスを提供し、プロスタグランジンE2およびトロンボキサンA2の産生を阻害する働きがある。ALAや他のオメガ3脂肪酸の十分な摂取は、健全な粘膜や肌や髪の維持にも有効であり、ステロイド産生とホルモン合成の前駆物質としても重要である。

また、 $\gamma$ -リノレン酸もアラキドン酸の前駆体ではあるが、アラキドン酸と効果的に競合し、炎症誘発性の免疫メディエーターである第二系列プロスタグランジンやその他の免疫メディエーターの過剰形成を阻害する効果がある。女性特有の悩みやアレルギーに効果を表す。

植物油に含まれることが多いオメガ6脂肪酸のリノール酸や $\gamma$ -リノレン酸は、血糖や血圧、コレステロールバランスの維持に加え、さまざまな効果が期待できる。特に、 $\gamma$ -リノレン酸をはじめとする多種の脂肪酸を豊富に含んでいるルリジサ油は、ルリジサ種子から低温で搾り出された植物油であり、抗アレルギーや抗炎症、女性特有の症状改善に効果を発揮すると言われている。

また、オメガ3脂肪酸の $\alpha$ -リノレン酸(ALA)をはじめ、オメガ6脂肪酸のリノール酸、オメガ9脂肪酸のオレイン酸が濃縮された形で含まれている亜麻仁油は、正常なコレステロール値の維持に関与するとともに、アレルギーなどの炎症抑制にも効果を発揮する。亜麻仁油の抽出方法として、種子を乾燥させてから搾るエクスペラープレスという圧搾法があるが、これにより、36℃以上の温度にさらされることなく熱・光・酸素の有害な影響を受けずに抽出することができる。この抽出方法は、亜麻仁に含有される栄養成分である脂肪酸・リン脂質・ビタミン・ミネラル・抗酸化成分などの働きを壊すことがないので、加工食品への利用に適しているといえる。

### 参考文献:

1. Andreassi M, Forleo P, Di Lorio A, Masci S, Abate G, Amerio P. Efficacy of gamma-linolenic acid in the treatment of patients with atopic dermatitis. *J Int Med Res* 1997;25:266-74.
2. Dirks J, van Aswegen CH, du Plessis DJ. Cytokine levels affected by gamma-linolenic acid. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 1998;59:273-7.
3. Fan YY, Chapkin RS. Importance of dietary gamma-linolenic acid in human health and nutrition. *J Nutr* 1998;128:1411-4.
4. Graham J, Franks S, Bonney RC. In vivo and in vitro effects of gamma-linolenic acid and eicosapentaenoic acid on prostaglandin production and arachidonic acid uptake by human endometrium. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 1994;50:321-9.
5. Harbige LS, Yeatman N, Amor S, Crawford MA. Prevention of experimental autoimmune encephalomyelitis in Lewis rats by a novel fungal source of gamma-linolenic acid. *Br J Nutr* 1995;74:701-15.
6. Leng GC, Lee AJ, Fowkes FG, Jepson RG, Lowe GD, Skinner ER, Mowat BF. Randomized controlled trial of gamma-linolenic acid and eicosapentaenoic acid in peripheral arterial disease. *Clin Nutr* 1998;17:265-71.
7. Mancuso P, Whelan J, DeMichele SJ, Snider CC, Guszczka JA, Claycombe KJ, Smith GT, Gregory TJ, Karlstad MD. Effects of eicosapentaenoic and gamma-linolenic acid on lung permeability and alveolar macrophage eicosanoid synthesis in endotoxic rats. *Crit Care Med* 1997;25:523-32.
8. Zurier RB, Rossetti RG, Jacobson EW, DeMarco DM, Liu NY, Temming JE, White BM, Laposata M. gamma-Linolenic acid treatment of rheumatoid arthritis. A randomized, placebo-controlled trial. *Arthritis Rheum* 1996;39:1808-17.

# Product on the Paper

## Ultra G.L.A

ウルトラ G.L.A.

品 番：7046-60X  
 価 格：6,500円(税別)  
 内 容 量：60粒入 1日1粒/60日分

### オメガ-6 脂肪酸を多く含むルリジサ油のソフトカプセル

ルリジサ油1200mgをソフトカプセルに充填したサプリメントです。ルリジサの種子からとれるオイルをルリジサ油と言い、ガンマリノレン酸、リノレン酸、オレイン酸などを多く含有していることで知られています。特にガンマリノレン酸の含有率が高く、女性特有の症状の改善、抗アレルギー、抗炎症などの目的で使用されるケースが増えています。



#### 成分表(1粒当たり)

脂質.....1 g	ステアリン酸.....52 mg
ビタミンE(d-α-トコフェロール).....6.7 mg	パルミトリン酸.....2 mg
ルリジサ油抽出物(以下含む).....1,200 mg	パルミチン酸.....133 mg
ガンマリノレン酸.....240 mg	ガドレイン酸.....52 mg
リノール酸.....431 mg	エルカ酸.....32 mg
オレイン酸.....228 mg	セラコレイン酸.....19 mg

## Flax Seed Oil

フラックス シードオイル

品 番：202192-100X  
 価 格：4,000円(税別)  
 内 容 量：100粒入 1日1~3粒/30~100日分

### α-リノレン酸のカプセル

【フラックス シードオイル】の最大の特徴はオメガ-3の脂肪酸に分類されるα-リノレン酸が57%含まれていることです。現代人の食生活においてはオメガ-3脂肪酸の不足が指摘されていますが、これが原因で多くの病気やアレルギーが起きていると考える研究者もいます。また魚に多い脂肪酸のEPAやDHAも亜麻仁油のα-リノレン酸から体内で合成されます。つまり、亜麻仁油でα-リノレン酸を摂ればEPAやDHAも同時に摂ったことになります。



#### 成分表(1粒当たり)

脂質.....1 g
オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸) ..550 mg
オメガ6脂肪酸(リノール酸).....160 mg
オメガ9脂肪酸(オレイン酸).....180 mg

## Order Made Supplement Service

分包による  
 オーダーメイド  
 サプリメント  
 サービス!



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



#### 編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：  
 〒135-0091 東京都港区台場2-3-2  
 日本ダグラスラボラトリーズ株式会社  
 TEL: 03-5530-2212