

シンポジウム 2

酸化ストレスと動脈硬化性疾患

近藤 和雄

お茶の水女子大学生活環境研究センター 教授・センター長



動脈硬化の発症には、様々な危険因子（高脂血症、高血圧、喫煙、糖尿病、肥満など）が関与している。なかでも、高脂血症は最も強い危険因子として知られているが、最近になり、活性酸素やフリーラジカルによる生体への酸化的障害が注目されるとともに、これまで考えられていたリポ蛋白の“量”に加えて、リポ蛋白の“質”の重要性がクローズアップされるようになった。したがって、食事因子に関しても、リポ蛋白の“質”に影響を及ぼすものに関心が向けられている。特に LDL の酸化を抑制する抗酸化物を含む食品の存在は重要である。

こうした検討のなかで、抗酸化物のなかでもビタミン E、ビタミン C、カロテノイドなど従来からの抗酸化物に加えて、食品の色素成分や苦味、渋味成分であるポリフェノールが注目を集めるようになってきた。筆者らの検討では、健康人にポリフェノールを多く含む赤ワインを 2 週間投与して、LDL 抗酸化能が有意に亢進していることが確かめられている。さらに、ココア投与、緑茶投与でも LDL 抗酸化能の亢進していることが明らかになった。

この他にも、Zutphen elderly study では、一日 30mg 以上のポリフェノールの摂取者に動脈硬化性心疾患の発症率の有意の低下、Seven countries study では、ポリフェノールの摂取量と動脈硬化性心疾患の間には、負の相関が認められている。またフィンランドの研究でも、ポリフェノールが動脈硬化に予防的に働くことを示す結果が得られていて、抗酸化物を摂取することの重要性が現実のものとなっている。

振り返って日本の食生活をみると、ポリフェノールを多く含む抗酸化食品を多く摂取していることに気づく。酸化ストレスに対抗する食生活は、日本の食生活かもしれない。