

<市民公開講座 I>

鈴木 信孝
金沢大学大学院医学研究科
臨床研究開発補完代替医療学講座
特任教授

◆演題：「未病と女性のためのサプリメント活用法」

～～女性が抱える体調の悩み。

未病とそれをサポートするための

「ピクノジェノール」の多様な薬理作用について～～

未病という言葉はあまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、病気でもないが健康でもない状態です。つまり、まさに、病気になる手前の予備群ともいえる状態のことで、自覚症状はないが健康診断で異常がある状態や、反対に自覚症状はあるが検査しても異常がない状態などを「未病」と呼んでいます。

女性の更年期およびその前後の数年間、不定愁訴といって体のどこが悪いのかははっきりしないし、検査をしてもどこが悪いのかははっきりしないような体調になる場合があります。これも未病の状態です。例えば、全身倦怠、疲労感、微熱感、頭重、頭痛、のぼせ、耳鳴り、しびれ感、動悸、四肢冷感などを訴える場合があります。自律神経失調症や更年期障害、その他いわゆる心身症の症状として現れることも多いと思います。

■現代女性の特有の悩みに、上手にサプリメントを活用する方法

今回は、数あるサプリメントの中から欧米の栄養学の教科書にも掲載されているピクノジェノール（pycnogenol）を例にしてご説明しましょう。ピクノジェノールとは、フランス海岸松樹皮（French maritime pine bark）から抽出したプロアントシアニジンを中心とする機能性食品素材です。スイス・ホーファーリサーチ社によって製薬基準で管理・製造された水溶性抽出物で、同社は1965年からピクノジェノールの研究開発を開始して多くの基礎・臨床研究を行い、欧米では35年以上の使用実績を持っています。

ピクノジェノールは、機能性食品素材としては、アメリカのサプリメントランキングでは常に上位を占め、世界80カ国以上で幅広く利用されており、なかには医薬品として登録されて一般薬として販売している国もあります。アメリカにおいては食品の安全性認定であるGRAS基準（Generally Recognized As Safe）を取得しており、安全、安心な食品成分と国際的にも認められています。このピクノジェノールを配合したサプリメントは世界で販売されていますが、消費者の要求に答えられる有効量を確実に配合し、確かな品質管理の元で製造され

た商品を選ぶことが大切でしょう。

現在でもピクノジェノールの多様な機能を生かすために、各国の研究者が様々な研究を行っており、とりわけ抗酸化作用が最も研究されています。そのほか炎症を抑える作用、末梢血管を広げ血流を改善する作用、血液の流れをスムーズにする作用、ビタミンCの生体内作用に対する増強作用、皮膚に対する紫外線損傷の防止作用などが知られ、数多くのヒトを対象にした臨床試験の結果もあります。

女性にとって嬉しい効果のひとつは紫外線に対する効果と、コラーゲンに対する効果です。ピクノジェノールは皮膚の保護にとっては有効な成分であり、“飲む化粧品”とも言えます。また、血流を改善する作用によって“むくみ”に対する効果も証明されていて、血流を改善することから、旅行者血栓症（ロングフライト症候群、エコノミークラス症候群ともいう）に対しても予防的な効果が報告されています。

また、我々と浜松医大の共同研究により婦人科領域で子宮内膜症、月経困難症に対する有効性も明らかになり、100名以上の被験者を対象とした大規模2重盲検臨床試験が実施されました。さらに、台湾の2重盲検臨床試験の結果から、更年期障害に対する幅広い効果についても報告されています。

ピクノジェノールは日本に紹介されて間もない食品ですが、まさに「女性のためのサプリメント」としてのエビデンスが急速に蓄積されつつあります。

さらに、臨床医学的には歯肉出血をはじめ、老人の脳血流障害の改善、動脈硬化症による末梢血流障害、高血圧症、血栓予防、ADHD（注意欠陥多動障害）、糖尿病性網膜症、下肢の浮腫・静脈瘤・血栓症、喘息などのアレルギー性疾患、エコノミークラス症候群、変形性関節症などがあります。最近の話題では、男性機能の低下・精子機能の低下について改善の報告があり、不妊カップルには朗報となっています。

副作用としてはまれに胃痛や湿疹など軽微なものがみられる程度であり、前記の日本人を対象とした臨床試験でも、プラセボ（対照）群との有害事象を比較しても差がなく、機能性食品としては優れた素材といえるでしょう。

今回の一般講演では、サプリメントの理解を深めていただくために、ピクノジェノールを例にあげの様々な効用や使い方について、わかりやすく解説します。

略歴：

昭和56年防衛医科大学卒業後、金沢大学産科婦人科医局に入局。恵寿総合病院産院院長等を経て、平成5年金沢大学医学部助手、平成6年金沢大学医学系研究科講師となり、平成11年からハルビン医科大学客員教授を併任、平成13年から日本補完代替医療学会理事長となる。

平成16年から補完代替医療学講座教授となる。平成19年から臨床研究開発補完代替医療学講座教授となる。補完代替医療分野のなかでも特に、各種機能性食品・植物性医薬品の臨床研究が専門。

共催：持田製薬株式会社