



このとい通信

大切な体に安心安全な 栄養補給を考える

最近よく耳にするイソフラボンと、おたね人參。古くから食品として健康増進に利用されてはいますが、妊娠を望むお母さん方にとってもメリットはあるの？最新の研究の成果を英ウイメンズクリニクの塩谷雅英先生に伺いました。

ダイゼインが多く含まれる イソフラボンってなに？ 大豆製品と比べてどう違うの？

まず、イソフラボンについて説明しましょう。イソフラボンは、大豆に含まれる栄養成分の一つです。納豆や豆腐、豆乳や味噌などの原料として、古くから日本人の生活を支えてきました。一方で、イソフラボンには女性の健康な体づくりに欠かせない、女性ホルモンと似た働きをすることがわかっていきます。

女性ホルモンは、肌や髪の毛のツヤや潤い、血液の流れをよくし、代謝のリズムを整えるなど、大切な役割を担っています。更年期になると分泌が減ってきますが、20代や30代でも、ストレスや運動不足、睡眠不足など、日常の不規則な生活でも女性ホルモンの分泌バランスがくずれ、傾向にあります。大豆食品をふだ

んからとると、補う意味でも、体にいいのは間違いありません。

しかし、一方で大豆食品の中に含まれるイソフラボンは、体内に吸収されにくいという一面も持っているんですね。というのは、大豆食品に含まれるイソフラボンは、糖がくっついた形をしていて、体内では腸内の細菌などで切り離さないと吸収されにくい。ところが、サプリメントなどに配合されているイソフラボンは、最初から糖がはずれた状態(アグリコン型)になっていて、胃や小腸から効率よく吸収されるといふメリットがあります。

では、ダイゼインとはなにか。体に吸収されやすいアグリコン型のイソフラボンのなかでも、ゆっくりと働いて、副作用の心配のない形をしたものを指します。

このダイゼインを含むイソフラボンには、着床を促す働きがあることが、最新の研究でわかってきました。

体内を改善することで、 妊娠に役立つ栄養成分として 期待できる？

先程お話ししたように、大豆イソフラボンは植物性の女性ホルモンに似た働きをすることが知られています。とくに、イソフラボンのなかでもダイゼインを多く含むアグリコン型では、体内で子宮に作用し着床を

促進する働きが期待できると、私は考えています。

実際に、試験管で培養した子宮内膜にこのイソフラボンの成分を加えると、子宮内膜の代謝が活発になることがわかっていきます。当院では、体外受精を繰り返すものの、なかなか着床の成立がみられない方に、この大豆イソフラボンの摂取をおすすめすることがあります。

そして、大豆イソフラボンを摂取した方の子宮血流を超音波で調べたり、子宮内膜の厚さを調べてみました。その結果、子宮の中の血流の改善や子宮内膜への効果は確認できました。

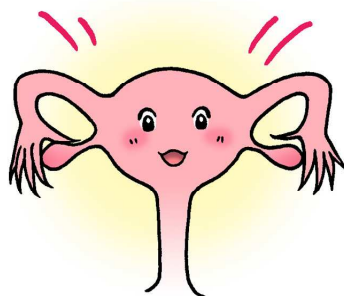
そんな中、大豆イソフラボンが有効に働き、妊娠にいたったと考えると、患者さんがいらっしやいました。

妙泉堂薬局からの

アドバイス

着床しやすい内膜を作るAgmax

自然妊娠の場合、卵管の先端(卵管采)で受精した受精卵は、卵管内で栄養を受けて成長しながら約一週間



かけて子宮内膜にたどり着きます。卵管は受精卵の成長に必要な栄養を送るばかりでなく、受精卵とコンタクトを取ることによって、着床に必要なホルモンを内膜に指令して分泌させます。この着床に必要なホルモンにはLIFとTGFβがあります。

LIFは受精卵を内膜細胞に接着させ、TGFβは、接着した受精卵と内膜細胞を融合させて着床を成立させ、その後の胚の発育を助けます。

体外受精では、体外で受精卵を育てて内膜に直接戻すため、この卵管を通過する課程が無く、これらの着床に必要な因子が分泌されません。このため体外受精は自然妊娠に比べて着床し難く、また初期流産しやすい一因となっています。

臨床試験でダイゼインアグリコン型インソフラボン (AglyMax) が、この着床に必要なLIFを最大32倍に、TGFβを22倍に促すという論文が発表されました。つまり、移植前の着床の準備として、内膜を厚くする卵胞ホルモンなどと一緒にこのAglyMaxを服用することにより、移植した受精卵が着床しやすく、発育しやすい環境を整えることができます。

当店では、このAglyMaxを含む製剤として「AGmax」をお奨めしています。

体外受精で、移植してもなかなか妊娠できないうち、自然妊娠でも原因不明の不妊症といわれている方など、



ぜひお奨めです。

おたね人参も体内改善にいいといわれる植物 具体的にどう働くの？

おたね人参とは、朝鮮人参・高麗人参のことです。このおたね人参には、新陳代謝を盛んにする働きがあり、その結果、疲労を回復させたり、精力・気力を高め、さらにストレスをやわらげる働きが期待できます。また、胃腸が弱い方には、消化や食欲増進などの効果も期待できると考えられています。

実際に、不妊でお悩みの患者さんのなかには、冷えやさまざまなストレスを抱えて悩んでいる方が多く見受けられます。

現代人はストレスにさらされ、偏った食生活、運動不足、クーラーのある生活などから冷え性になりやすいといえます。このような患者さんに、おたね人参をおすすめしたい、と思っています。体と心のバランスを整える意味からも有効ではないでしょうか。

培養おたね人参について 詳しく知りたい！

一般に市販されているおたね人参は、ほとんどが農地栽培といわれています。ごくまれに天然の野生ものが見つかっても、値がつきにくく貴重品なんです。

一方で、最近では、おたね人参の組織を、土壌や環境の影響を受けにくい一定の条件下で、純粋に培養したものも開発が進んでいるようです。環境の整ったなかで成長するため、

農薬や微生物、有害金属などを含まないのが特徴です。

最新の研究では、この培養おたね人参が末梢の血流を改善したり、基礎体温(BBT)曲線を正常にすることが、明らかにあります。

体内改善には、植物性ホルモンとしての効果を期待できる大豆イソフラボンも有効と考えていますが、この培養おたね人参と併用することで、さらに体内改善に役立つもの思っています。

妙泉堂薬局の お奨めはこれだ！

お種人参の最高級品といわれているのが、今回ご紹介する「活気参」です。

活気参は天然産の最高級高麗人参に、培養お種人参を配合することにより、有効成分である人参サポニンを高含有で、産地、採取時期にかかわらず、常に一定のレベルに保つことができるようになります。

冷えた、日本で唯一の製品です。冷え性の強い方、低体温の方、卵胞の発育が悪く低温期が長い方、高温期の体温が低く、12日以上続かない方、胃腸が弱く下痢又は便秘症の方などには最適です。ぜひお試しください。

