

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

280号 アディポネクチンでメタボを解消

3回シリーズの2回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

279号からは、「アディポネクチンでメタボを解消」と題して3回シリーズでお伝えいたします。

279号 3回シリーズの1回目（1月24日発行）

1. 臨床試験とは

短編（科学のよもやま話）第196号（2月7日発行）

脂肪細胞とアディポサイトカイン

280号 3回シリーズの2回目（2月14日発行）

2. アディポネクチンとは

（1）アディポネクチンとは

（2）アディポネクチンの効用

短編（科学のよもやま話）第197号（2月21日発行）

健康寿命を延ばす10の生活習慣

（週刊ダイヤモンド 2008 9月20号より）

281号 3回シリーズの3回目（2月28日発行）

3. アディポネクチンを増やすには

（1）基本は運動

（2）アディポネクチンを増やす食品



2. アディポネクチンとは
 - (1) アディポネクチンとは
 - (2) アディポネクチンの効用

3回シリーズの2回目

2. アディポネクチンとは

(1) アディポネクチンとは

脂肪細胞が分泌する生理活性物質（アディポサイトカイン）の一種で、松澤裕次住友病院院長らが1996年に発見しました。

(2) アディポネクチンの効用

◎動脈硬化を防ぐ

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなり、弾力性がなくなって硬くなった状態です。その動脈硬化の進行には、白血球の仲間であるマクロファージが深く関わっています。

過食や運動不足などで内臓脂肪が蓄積し、それに高血圧・高血糖・高脂血症が重なると、血管は小さなキズができやすくなります。傷ついた血管壁から、悪玉（LDL）コレステロールが侵入します。入り込んだLDLは、活性酸素の働き（酸化ストレス）によって酸化され不要な物質に変化してしまいます。不要な物質へと変化した酸化LDL

を取り除くために、体の免疫システムが働き出します。

具体的には、血液中の白血球の一種である単球が血管壁の内側に入り込んでいきます。単球は、体の掃除役であるマクロファージ（大喰細胞）と呼ばれる状態に変身し、次々と酸化LDLを自分の体内に取り込んでいきます。大量の酸化LDLを取り込んだマクロファージはやがて死に、後にはコレステロールの塊りが残ります。

こうして血管壁がこぶのように膨（ふく）れて、血管の内腔を狭くしてしまい詰まりやすい状態になってしまったのが粥状動脈硬化です。アディポネクチンには傷ついた血管を修復したり、マクロファージの血管壁への接着やLDLの貪食を抑制するなどの有用な働きがあることがわかっています。

◎細胞のインスリン抵抗性を減らし、インスリンがうまく働くように作用する。

インスリン抵抗性というのは、膵臓からインスリンが分泌されても、全身の細胞がインスリンに抵抗してブドウ糖を吸収しない現象で、これがあると血糖値が高い状態が続いてしまう。また分泌されるインスリンの量もどんどん増えて、膵臓が酷使され疲弊してしまうのだ。アディポネクチンは細胞のインスリン感受性を調整し、

インスリン抵抗性を下げるといふ働きを持つ。

◎さらにアディポネクチンは脂肪を燃焼し、糖の取り込みを促進する。

◎長生きできる？

100歳以上の人は、若い女性よりアディポネクチンの量が約2倍多く、アディポネクチンの多い人は病気になるにくく、長生きできると考えられています。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—————[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からお購読の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

- ◎個別の健康相談を行うものではありません。
 - ◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。
 - ◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。
-

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====