



## 「栄養」

人間は「従属栄養生物」といいます。ビタミン、必須ミネラル、必須アミノ酸、必須脂肪酸。これらはみな、人間の体内で作ることができない「必須」のつく栄養素です。

多くの動物はビタミンC以外の栄養を自分で作ることができませんが、人間はビタミンCすらつくることができないのです。

私たちは、外部から取り入れなくてはならない「必須」の栄養素の数がどんな動物よりも多く、生きていくためには必ずそれらを摂取しなければなりません。加えて、人間の遺伝子や環境的なさまざまな問題によって、栄養素の不足やアンバランスが起きやすい動物であり、栄養素の消費が多くなったときには、その分の栄養素を補給しなければならぬようになってきています。

私たちにとって、**栄養素は命の源**なのです。栄養素の中でビタミンは「必須」がついていませんが、その名前は最初のビタミン（B1）が発見されたときには、ラテン語の「生命の」「窒素を含むアミン化合物」という意味でつけられました。

つまり、**ビタミンは生命に必須な化合物**で、しかも体の中で必要量を十分につくれない栄養素なのです。ただし現在ではいろいろなビタミンが発見されていて、アミンでない化合物も少なくありません。

### なぜあなたの疲れはとれないのか

疲れが取れない「慢性疲労」をうったえる方が激増しています。慢性疲労とは、「一晩寝てもとれない強い疲労が6カ月以上続く」状態をさすのですが、

人間は体が危機に陥ったとき、警告を発して体を休めるような仕組みがあります。

その代表格は「痛み」「発熱」そして「疲労」です。

しかし、発熱には解熱剤が、痛みには鎮痛剤があります。抗疲労薬はありません。また、疲労は他の二つと違って、あまり危機感を持たない人が多いように思います。

よほど症状が重く、医療機関を受診したとしても、病院の検査では異常がなく、気持ちの問題やうつ病と診断されてしまうケースも多々あります。

疲れたときに効く滋養強壮剤。よくみると**ビタミンB1、B2、B6などのビタミンB群**が配合されています。

これらのビタミンは体のどこに効くことで疲労を取り去ってくれるのでしょうか・・・？肝臓？それとも心臓？もしくは筋肉？答えは・・・**細胞**です。

私達の体は約60兆個の細胞からできています。

60兆個の細胞は、役割に応じて形も大きさも異なる様相を呈していますが、その基本となる構造は、どれもほとんど変わりません。それは、生命活動を維持するために必要な全てが、一つひとつの細胞にしっかりと組み入れられているからにほかなりません。

### ミトコンドリアとのつながり

栄養は、この細胞たちに働きかけ、機能を維持しています。栄養療法で第一に考えなくてはならないのがミトコンドリアです。ミトコンドリアはエネルギーの元を作る器官で、筋肉、呼吸、内臓の働きも、脳や神経が活動する力も含め活動に必要なすべてのエネルギーを供給しています。

エネルギー源の約90%以上はミトコンドリアで作られているそうです。つまり、疲労は細胞レベルでいうと「ミトコンドリアの機能不全」なのです。

慢性疲労は、細胞レベルで見ると、ミトコンドリアの機能が低下し、エネルギー源がつかれない状態だといえるのです。ミトコンドリアに着目するとその人の栄養状態がよくわかります。栄養素が不足すると、ミトコンドリア機能が低下し、ATP（エネルギーを供給するために全ての生物が使用する化合物）を作ることができなくなります。さまざまな不調が起こるのも当然です。慢性疲労は、その最たるものです。

### 酵素が働くためには

ミトコンドリア内のエネルギーをつくる化学反応のことを代謝といいます。私達の体の中でつくられた酵素は、大きくは「消化酵素」と「代謝酵素」に分けられますが、代謝を進めるために代謝酵素が必要で

この酵素の働きをサポートする「補酵素」として働くのが**ビタミンとミネラル**です。多くの代謝酵素は補酵素のサポートなしには働けません。ビタミンB1は、糖質、B2は脂質、B6はタンパク質代謝の要となる酵素の補酵素として働いています。鉄はクエン酸をイソクエン酸にするアコニターゼの補因子として働きます。これら栄養が不足すれば、酵素が働けないため、代謝が止まりエネルギー切れとなり、疲れやすくなります。栄養の事を考える場合には、細胞レベル、分子レベルで考えることが重要です。

当院高濃度ビタミン点滴おこなっています。

興味があれば受付にお申し付けください。

