



健康食品情報を読み解く③…血液をサラサラにするとは？(2)

前回は、血液の成分と組成、血液の凝固と溶解の面から血液を見てきましたが、「いわゆる血液サラサラ」という場合には、血管というパイプの中を血液が流れる時の「通りやすさ」も含まれているようです。今回は血液の「通り道」について考えてみましょう。

血液の流れを障害するものの筆頭は動脈硬化。そのうちでも、アテローム性動脈硬化が問題です。血管内壁のあちこちに、アテロームと呼ばれる粥状の出っぴりができて、血液の通り道が狭くなる状態です。アテローム形成の仕組みは、免疫も係わる複雑なものとしていますが、始まりは血管内壁細胞に傷がつくことであるのは確かなようです。細胞を傷つけるもののひとつが酸化LDLです。酸化LDL（コレステロール、リン脂質、脂肪酸、アポ蛋白などの酸化物）の中でも、コレステロール酸化物（オキシステロール）がとくに障害的に作用するとされています。ですから血清中のLDLコレステロールが多いことと酸化ストレス（活性酸素など）が多いことが動脈硬化を起こしやすくするというわけです。

最近では抗酸化作用のある飲食物が人気です。代表格はポリフェノールでしょうか。フランス人の心臓疾患と赤ワインの話は有名で、フランス人は常飲する赤ワインに含まれるポリフェノールの抗酸化作用によって、動脈硬化が起こりにくいというものです。赤ワインポリフェノールの他にココアポリフェノール、烏龍茶ポリフェノール、茶カテキン、グアバ茶ポリフェノール、イソフラボンなどが、抗酸化作用を謳って売られています。中には、ヒトが摂った時の効果が科学的に確かめられたとして「特定保健用食品」として認められているものもあります。しかしトクホの「茶カテキン」や「ウーロン茶重合ポリフェノール」の許可された表示は「中性脂肪が気になる方に」であり、「グアバ葉ポリフェノール」の表示は「血糖値が気になる方に」です。「血液サラサラに」や「動脈硬化の予防に」などはありません。

ヒトが酸素を利用して生命を維持する時に必ず体内で発生する活性酸素は、生体がダメージを受けないように除去される仕組みが備わっています。しかし世間では、加齢などで能力が落ちるので抗酸化物質を補給すべきだといわれています。通常の食材（野菜や果物）にも必ずポリフェノールは含まれていますので、血液をサラサラにするためにポリフェノールを沢山とる必要があるかどうかは疑問です。

また、意外なことかも知れませんが、有害とされる活性酸素（フリーラジカル）を利用する場合もあるのです。抗がん剤の一部には、フリーラジカルを発生してがん細胞を障害するものがあります。これらの抗がん剤を使用中は、抗がん活性を減弱するかもしれない抗酸化物質の使用は避けるべきとの見解もあります。

