



治療に役立つサプリメントについて



精神面の治療に役に立つと思われるいくつかのサプリメントについてお伝えします。
 化学合成された薬と異なり、成分は自然界に存在する物質の抽出物であり、副作用はほとんどありません。
 サプリメントは確たる科学的証拠がなく発売されているものも多くありますが、証拠がある程度ははっきりしているもののみをご紹介します。

フェルガード

フェルラ酸という米ぬかから抽出された天然成分と、ガーデンアンゼリカというハーブの成分から作られたサプリメントです。フェルラ酸は動物実験でアルツハイマーの原因となるβアミロイドの凝集を抑制する効果があることが確かめられています。また、ガーデンアンゼリカは、認知症治療の第一人者である河野医師によれば、脳のニューロン構築作用があるため、ほとんどの大脳変性疾患に効果を示す可能性があるとのこと。種類として、フェルガードMとガーデンアンゼリカの量を多くしたNewフェルガードがあります。Newフェルガードの値段はやや高めですが、患者さんを一層元気にし、自発性を高めることがあります。河野医師によれば、認知症の改善率は7割程度であり、その特徴として

- ①認知症の代表的な予防薬であるアリセプトに反応しなかった患者にも効く。
- ②ごく初期や末期でも劇的に変化するケースがある。
- ③ピック病（FTD）やレヴィ小体型認知症（DLB）といった様々な種類の認知症にも効果がある。

また、一般的な効果の判断は10カ月ですが、アリセプトが最初の1年で効果が鈍るのに対して、Newフェルガード（ガーデンアンゼリカの量が多いフェルガード）は長期の服用で脳の神経細胞死がさらに阻止され、奇跡的な改善が投与後2年以上以降も期待できるとのことです。なお、2008年には国内の143名のアルツハイマー患者を対象とした9ヶ月の臨床試験で認知機能改善と進行抑制効果が認められ、2010年には、東京医大八王子医療センターがフェルガード100Mの投与で認知症の方の脳血流が有意に増加し、問題行動が改善したことを老年医学会で発表しました。

グリシン（グリナ、グリシンナイトなど）

身体を構成するたんぱく質の成分であるアミノ酸のグリシンを抽出し、製品化したものです。人は高い体温が急激に下がったときに眠くなります。グリシンを夕食後から寝る前に飲んで寝ると、寝ている間に体温が急激に下がり、寝付きがよくなり、熟眠感が出てきて、朝すっきり目覚められ、日中の眠気が少なくなると言われています。ちなみに院長の家族は全員使用しており、それぞれが効果を実感しています。

ω3脂肪酸

人が摂取する脂肪の中で摂取が不足しがちな脂肪酸の種類です。動脈硬化の原因になる動物性脂肪の飽和脂肪酸とは別の種類で、亜麻仁油（α-リノレン酸）や魚介類（EPA、DHA）に含まれ、その働きは健康にとって、色々な点で大切であることが分かっています。α-リノレン酸は体内でEPA、さらにDHAに変換されます。α-リノレン酸は不整脈や心筋梗塞を予防するという報告があり、動物実験では癌の抑制効果が確かめられています。EPA、DHAはうつ病の治療に用いられ、その効果が実証されています。また、認知症の予防になるという報告、子供の攻撃性が和らいだという報告、リュウマチや頸部痛、関節痛が改善したという報告もあります。

胡麻麦茶、アミールS

高血圧の予防は、脳梗塞や心筋梗塞、認知症の予防にとっても大切です。これらは高血圧の予防になる食品（アミールSは飲料、タブレットのどちらもあります）です。前者はサントリーからで胡麻から抽出される胡麻ペプチドが、後者はカルピスからで乳酸から抽出されるラクトトリペプチドが、それぞれ血圧を下げる作用が確認されています（ペプチドとはたんぱく質の成分です）。その作用は血管収縮物質（アンジオテンシンⅡ）を合成する酵素の働きを阻害し、血管収縮に伴う血圧上昇を抑えるもので、代表的な降圧薬（アンジオテンシンⅡ阻害薬）と類似の作用を持っています。効果は降圧薬に比べ穏やかであるといわれますが、副作用もほとんどみられないようです。血圧が高めで、薬の服用に抵抗のある方は試してみる価値があるかと存じます。

患者さんが自然な方法でよくなりますように



町田まごころクリニック

Machida Magokoro Clinic

〒194-0022 東京都町田市森野 2-8-15 AWA 渋谷ビル 1F

E-mail : info@magokoro-clinic.info

www.magokoro-clinic.info

ナヤマフヨウ

TEL :042-851-7824 (予約)

(FAX)