

2014年3月2日（日）、大阪におきまして、アスタリールフォーラム2014：家族の明日を考える、アスタキサンチン体感シンポジウム（主催：アスタリール株式会社）が開催されました。一昨年（2012年：京都）、昨年（2013年：東京）に続き、各界の研究者の先生方、体験者の方々が、データや体験談を持ち寄り、発表されました。今回は5演題とパネルディスカッション形式でした。大阪会場のダイジェストをお届けいたします。なお、本年は3か所での開催となりました（2月22日：東京、3月8日：福岡、演者の入れ替わりあり）。  
（文責：一般社団法人 日本美容歯科医療協会 理事長 清水洋利）

## 1. 健康はお口から

～口福なHappy Lifeを過ごすために～

（日本歯科大学 生命歯学部 口腔外科学講座 准教授 松野智宣先生）

QOL (Quality of Life) の向上には、QOH (Quality of Health) すなわち健康の維持増進が必要であり、その入り口にはQOM (Quality of Mouth) すなわち口腔の健康が必須であるというコンセプト（口福は幸福への入り口）のもと、唾液の役割を中心にお話がありました。

唾液にはいろいろな役割があり、保湿・消化・抗菌・抗酸化などの作用を持っていますが、薬剤の副作用や加齢、自己免疫疾患などによりその分泌が低下することにより、いわゆるドライマウス症状になってしまいます。

マウスの実験で、アスタキサンチンを添加した餌を与えた場合、与えなかった場合と比較して、ドライマウスになりにくく、また、よく咬むために、脳への刺激も加わり、認知機能の低下も防ぎ、メタボマウスにもなりにくく、白内障も予防され、毛並みもよく、若さを保つのに役立っていたというデータが示されました。

また、女性においては、残存歯数の減少は、頭頸部および食道がんのリスクとなることが示されており、逆にブラッシング回数が増えるとリスクが減少することが示されました。

## 2. アスタキサンチンで、女性のカラダの悩みを改善！

～不定愁訴と腸内環境を考える～

（中村麻布十番クリニック 中村ウェルネスセンター 院長 中村光康先生）

女性の不定愁訴は、身体的なもの（だるい・疲れが取れないなど）と精神的なもの（イライラ感や憂鬱感など）があり、こうした症状に対して、5人に1人しか医師に相談していないそうです。不定愁訴の原因は5つのストレス（免疫・酸化・心身・糖化・生活習慣）が重要であり、酸化ストレスは最も危険なストレスとされています。

今回は、酸化ストレスの強い女性20名に対して、アスタキサンチン1日12mgを2か月間飲んでもらったところ、目の疲れ・肩こり・肌の不調・便秘・冷え症・寝つきの悪さに関して有意に変化が見られたという報告がありました。

また、マウスの実験で、高脂肪食では善玉菌が増えないが、そこにアスタキサンチンを加えると、善玉菌が増えることから、アスタキサンチンは、吸収されない分が腸内環境を整えるのに役立ち、結果として肌荒れや便秘などの改善に役立っているというデータが示されました。

## 3. メタボ対策は家族の力で！

～アスタキサンチンでメタボを撃退～

（京都府立医科大学大学院 医学研究科消化器内科 准教授 内藤裕二先生）

メタボは、胃・大腸・肝臓・乳・子宮体がんの危険因子にもなっていることがわかってきており、メタボ対策はこうしたがんの予防にもつながっています。メタボの重要な原因である肥満は、食生活とライフスタイルの変化（運動量の減少等）によるところが大きいようです。

また、現代社会は、飲酒や喫煙、ストレスなどから発生したフリーラジカルによる酸化攻撃に囲まれており、健康への悪影響が懸念されています。

アスタキサンチンは、フリーラジカルに対する強い抗酸化力と、ミトコンドリア（生体のエネルギー産生工場）の機能を維持することに役立っています。

しかしながら、やはりメタボ対策の一番の柱は「適切な運動」であり、運動が健康寿命の延伸につながります。そして、運動にアスタキサンチンを併用することにより、脂肪燃焼を助け、内臓脂肪の減少が進みやすくなったり、脂肪肝の改善にも効果があったりするようです。

#### 4. 子どもと食事。食事で家族を健康に！

(NPO法人元気の素カンパニー以和貴 理事長 薬剤師 植木秀子氏)

5×5=25、これは致命的になる数字です。最初の5は空気で、5分吸わないと致命的になります。同じく、次の5は水で、5日摂取しないと同じく致命的になり、25は食べ物で、25日摂取しないと致命的になります。空気は目に見えずつかめないもので、ものの考え方や人間関係に、水は目に見えますがつかめたりつかめなかったりで、これは血液に、そして、食べ物は目に見えつかめることができるものです。ですから健康を最もコントロールしやすいのは食べ物であるといえます。

食べ物の摂取バランスを歯のバランスでたとえられていました。5/8は奥歯で、主に穀物を、2/8は前歯で、主に野菜や海草などを、1/8は犬歯で、主に肉という感じです。そして、夏には夏の冬には冬の「ばっかり食」が理想的だそうです。最後に、明るく楽しく楽に幸せにの「あたり言葉」が大切とおっしゃっておられました。なお、アスタキサンチンの生きたエビデンスの1つとして、アスタキサンチン塗布によるご主人様の手荒れ改善をご紹介くださいました。

#### 5. 心不全治療の新しいカタチ

～薬だけに依存しない考え方～

(所沢ハートセンター 理事長・院長 桜田真己先生)

最近、比較的若い世代においても心筋梗塞や心不全の報告がなされるようになってきました。また、高齢の患者さんで、受診された方の中には、若い人と同じような食生活になっている方も見受けられるとのことでした。

さて、心不全にアスタキサンチンの効果があるかということですが、いくつかの症例をお示しいただき、まずは一般的な生活習慣の改善や、投薬による治療を行い、それでも反応性の低い場合にアスタキサンチン等を併用して良好な結果を得ているという報告でした。

体内のエネルギー生産工場であるミトコンドリアは、ヒトの体重の10%にも及ぶそうです。心筋の中にもミトコンドリアがあり、アスタキサンチンの併用により、酸化ストレスを抑制するとともに、心筋中のミトコンドリア数が増えて、症状が改善しているという貴重な症例を示していただきました。

また、がんの化学療法後心不全で要介護で寝たきりの患者さんにも効果があり、立ちあがれるほどまでにQOLの改善が見られているという症例もお示しいただきました。いずれもアスタキサンチンを1日あたり6～12mgの利用での症例報告でした。還元型CoQ10も併用されています。

#### 6. パネルディスカッション

(演題1～5の先生方と、愛用者代表として、トライアスリートの下村幸平氏、鈴木薄荷株式会社和田芳明社長、ファシリテーターとしてアスタキサンチン株式会社学術部部長の山下栄次氏)

まず山下氏から、海のカロテノイドとしてのアスタキサンチンの美肌効果（しわ・しみ・キメ）や抗疲労効果、厚生労働省生活習慣病対策室の作製した「生活習慣病のイメージ」レベル1～5におけるアスタキサンチンの作用についてお話がありました（ネット検索可能です）。

次に、下村氏から、1日に6時間以上になることもあるトレーニングにおいて、いかに翌日に疲労を残さないかが重要かというお話と、日焼けしても肌へのダメージがアスタキサンチンの利用により減少しているというお話がありました。

アスタキサンチン利用歴4年の和田氏は、HbA1cやγGPTの改善のほか、側頭部の髪の毛が増えてきたという貴重な検査データや体験談を語っておられました。

各先生方より、それぞれの専門分野の立場から、講演の中で出てきた話題や周辺の話に触れながら総括をしつつ、桜田先生からは、医薬品には抗酸化を効果効能としているものはほとんど見られず、今後は、医薬品のみで頼るという治療から、抗酸化という、生体を老化させる因子への根本的な対策が重要であるというところに来ているのではないか、というお話がありました。

最後に、Q and Aで締めくくりたいと思います。

Q. アスタキサンチンはどのくらい飲んだらよいのですか？

A. 赤い便が出るくらい飲むと効果的かと思われまます。

Q. 一緒に飲んではいけない医薬品とかサプリメントとかはありますか？

A. 現在のところ等に報告はなされていません。

ベースとなる食生活の改善、適切な運動、その上にアスタキサンチンのような機能性成分をプラスオンして、よりそれらの効果を発揮してゆくような積極的かつ先制的な考え方が重要だと感じました。