



皆さん、こんにちは。今年のスギ花粉はかなりの量で、スタッフの中にも毎日つらそうに鼻をずるずるとしている人がいます。しっかりとした対策が必要ですね。季節の変わり目、春の訪れも間近、新しい生活を始める方も多いと思います。体調管理十分に気を付けていきましょう。



# マリン薬局 第29回 シリーズ 『牡蠣』

## 男性の悩み

### 精力減退・前立腺肥大



前立腺は男性しかない臓器で、精子に栄養を与えて、その活動能力を高める精液を分泌する精液工場の役割を担っています。

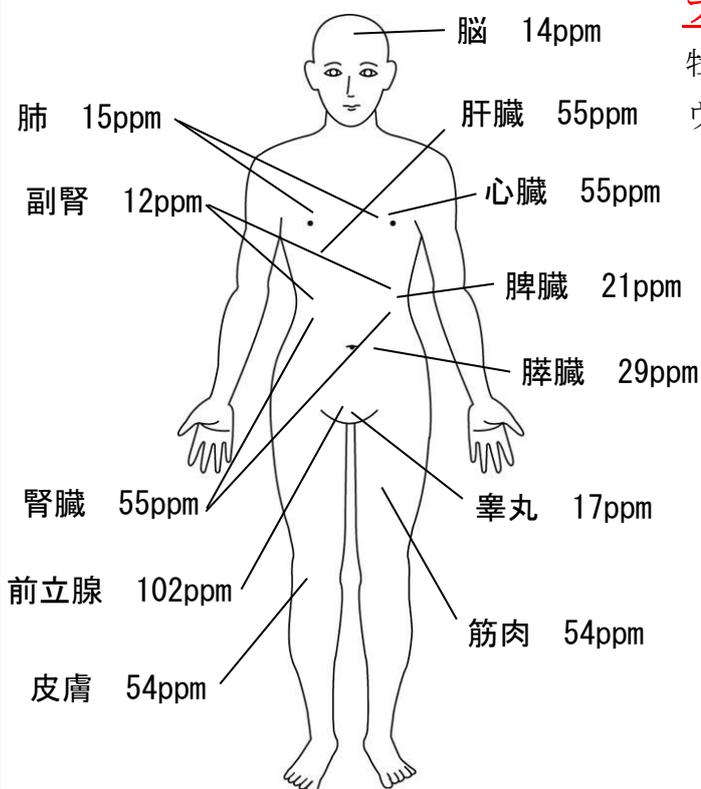
重要なミネラルのひとつ亜鉛は、カラダの中では前立腺に一番多く含まれています。そして、この亜鉛が不足すると、前立腺の働きが衰えて、精液の製造が減少してしまうことがわかっています。

さらに、亜鉛は男性ホルモンがつくられる際に働く酸性フォスホターゼ（体内の化学反応を促進する物質）を活性化する働きがあり、精液を増やす重要な成分と言えるのです。

亜鉛はまた、精子そのものの数や運動能力にも関与。細胞が分裂して増加する際に必要な酵素を活性化したり、精子のしっぽ部分の合成に深く関わっています。こうした働きから、

米国では、亜鉛のことを「セックスミネラル」と呼ぶほどなのです。

#### ● 亜鉛の多い組織 ●



牡蠣の成分には、亜鉛のほか、強精成分のタウリンやグリコーゲン、精子の頭部分の原料にもなるアルギニン、精子をつくる際に重要な働きを持つセレンなど、精力アップに大きな効果のある成分が豊富に含まれているのです。

加齢とともに、前立腺が肥大する例がよく見られますが、これらの患者は、血液中の亜鉛濃度が極めて低いというデータがあり、亜鉛不足との関わりが指摘されています。実際に、前立腺が肥大している患者19名に亜鉛を大量投与したところ、14名の前立腺が正常に戻ったという報告もあるのです。