

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

今年も早いもので残すところ3ヵ月を過ぎました。お彼岸も過ぎ夜が長くなる季節ですが、秋冬には睡眠時間7～8時間をお勧めします（春夏は6～7時間を）。また、春の花粉症がある方にも秋からの対策方法があります。人間も自然界の一部と考えれば、季節感のある生活が大切で、しっかり養生する時期とも言えます。ぜひご相談下さい。さて今月のテーマは



『ナイアシン (ビタミンB3)』

ナイアシンとは、ナイアシンアミド (ニコチンアミド) とナイアシン (ニコチン酸) の総称です。ナイアシンはビタミンB3と呼ばれるビタミンB群の仲間で、水に溶ける (水溶性) ビタミンです。体内で必須アミノ酸「トリプトファン」からもつくられます。トリプトファン60個から1つのナイアシンがつけられる計算です。全身で500種もの酵素の補酵素として働いています。熱に強いので、調理の過程でそんなに失われることはありません。

その主な働きとしては、

★エネルギー作り★脂質や糖質の分解★皮膚・粘膜の炎症を防ぐ★神経症状を防ぐ

ナイアシン欠乏症としては、ペラグラが有名です。

ナイアシン不足の症状としては、

◆うつ◆幻覚症状◆イライラ◆不安◆精神障害◆口内炎◆皮膚炎◆舌炎◆胃腸障害
◆下痢◆ペラグラ、など

【ナイアシン効果】

私たちが酸素を使って効率よくエネルギーをつくる時、ナイアシンが必要です。ナイアシンはNAD (ヌクレオチド) いうかたちでエネルギー作りに関わります。

心の不調、うつや統合失調症に効くことが期待されています。うつに関係するといわれるセロトニン合成の流れなど、ナイアシンはそのすべての上流に関わっている重要なビタミンです。統合失調症の患者さんの中にはナイアシンレセプターが関わっている方もいらっしゃるとの論文も発表されています。

ナイアシンには血管拡張作用があります。そのため、ナイアシンを大量に摂ると、人によっては一過性で顔面紅潮、上半身のほてり、かゆみ症状が現れることがあります。これをホットフラッシュといいます。ナイアシンのうち、ナイアシンアミドはこのホットフラッシュが出にくいといわれています。

アルコールを飲んだとき、お酒を分解するにもナイアシンが必要です。二日酔いの原因にもなる毒 (アセトアルデヒド) を分解する酵素の補酵素として働きます。お酒を飲むとき、ナイアシンも一緒に補給しましょう。

ナイアシンは以下のような臨床応用が期待されています。

☆虚血性心疾患予防 ☆心筋梗塞、脳梗塞予後の改善☆甲状腺機能亢進症
☆アルコール依存症 ☆神経疾患、など