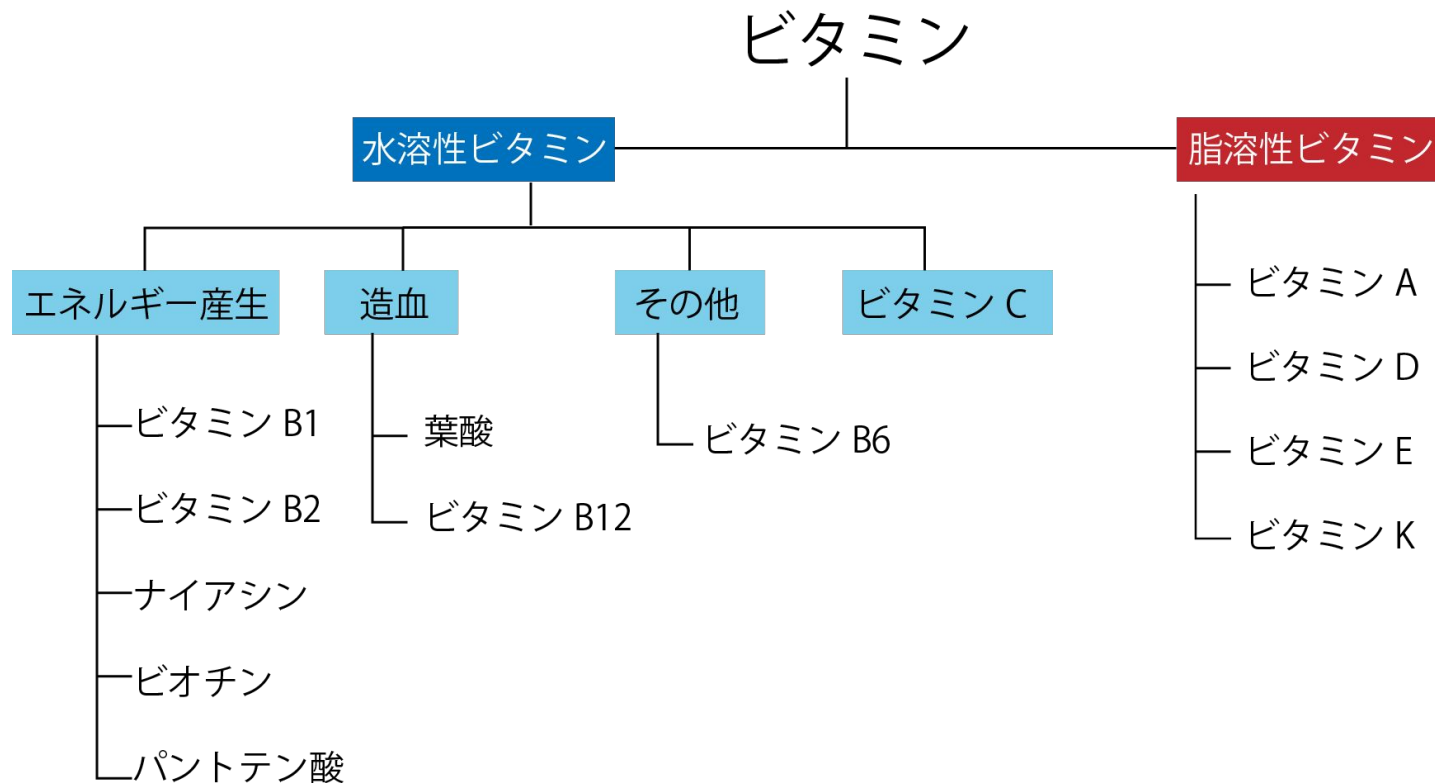


治療に応用したい ビタミンEの作用について

基礎編

ビタミンEは脂溶性ビタミンに分類されます



ビタミンEとは？

ビタミン E の正式な名称は「トコフェノール」と言います。

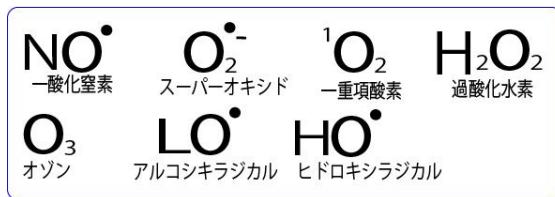
「トコ」は「子供を産む」、
「フェロ」は「力」という
意味をもつ言葉です。

その名の通り、
ビタミン E はそもそもその存在自体が
妊活に強力な効果をもつ栄養素です。

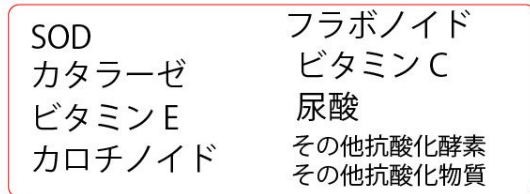
ビタミンE = 「トコ」 + 「フェノール」
授かる 力

ビタミンEの主な作用とは？

体内の余分なコレステロール、脂肪は活性酸素と結びつくことで、体内の細胞を傷つけてしまいます。血管や肌などのトラブルの原因になってしまいます。ビタミンEは活性酸素と結合しやすいので、活性酸素の余剰分を減らしてくれます。この作用を抗酸化といいます。



活性酸素／過酸化脂質



抗酸化物質

健康=バランスを保っている

ビタミンEを適切に摂取することは血行促進、生活習慣病予防、生理不順、生理痛、痛みの改善などが期待できます。血行促進により代謝が上がることはもちろん、美容・エイジングケアにも大変効果的です。

ビタミンEの種類

ビタミンEは大別して「トコフェロール」と「トコトリエノール」の2種類あります。

それぞれ α (アルファ)、 β (ベータ)、 γ (ガンマ)、 δ (デルタ)の4種類があり、合計8種類存在します。

一般的にビタミンEと言うと、体内で最も多く、また生理作用が最も強い「D- α -トコフェロール」のことをいいます。
ビタミンEの1日当たりの推奨摂取量(RDA)は α -トコフェロールの量で表されます。

「 α -トコフェロール」の摂りすぎは、体内の「 γ -トコフェロール」を減らしてしまいます。

サプリとして摂取するのであれば、4種類のトコフェノールを含んだビタミンEをお勧めします。



ビタミンEの必要摂取量

2015年版食事摂取基準では、1日当たりのビタミンEの摂取の目安を18歳以上の男性で6.5mg、18歳以上の女性で6.0mgと設定しています。

ビタミンEは体内に蓄積しにくいために、通常の食事では過剰症がみられることはまずありませんが、サプリメントなどで極端に過剰摂取した場合は、健康障害がみられる可能性は否定できません。

そのため、1日当たりの耐容上限量を、50～69歳の男性で850mg、50～69歳の女性で700mg、70歳以上の男性で750mg、70歳以上の女性で650mgと定めています。

※欠乏症の発症予防に基づいており、健康の増進や慢性疾患の予防ではないことを認識しておくことも重要。

ビタミンE

100mg



150IU 国際単位

ビタミンEの摂取の仕方

一日2000mg(3000IU)程度の長期的な α -トコフェロール摂取の結果として生じる副作用は十分に研究されていない。

最も気になる可能性は血液凝固能の低下で、それにより人によっては出血の可能性が増加する。

一日1000mg(1500IU)の α -トコフェロールは、ほぼすべての成人で出血が起こらない上限量だとする研究もあります(ライナスポーリング研究所)

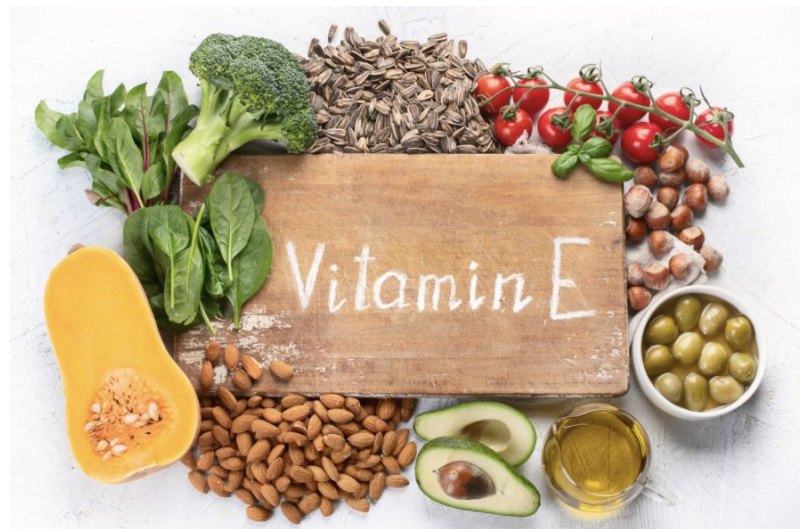
摂取量としてはミックストコフェロールとして一日に400~800IU程度、吸収率を高めるTocominとして50~100mg程度としています(山本義徳業績集より)。



ビタミンEを多く含む食品

ビタミンEが多く含まれる食品には

緑茶系の煎茶、抹茶、ナッツ系のひまわりの種、
アーモンドなどが挙げられます。



ビタミンEの効果①

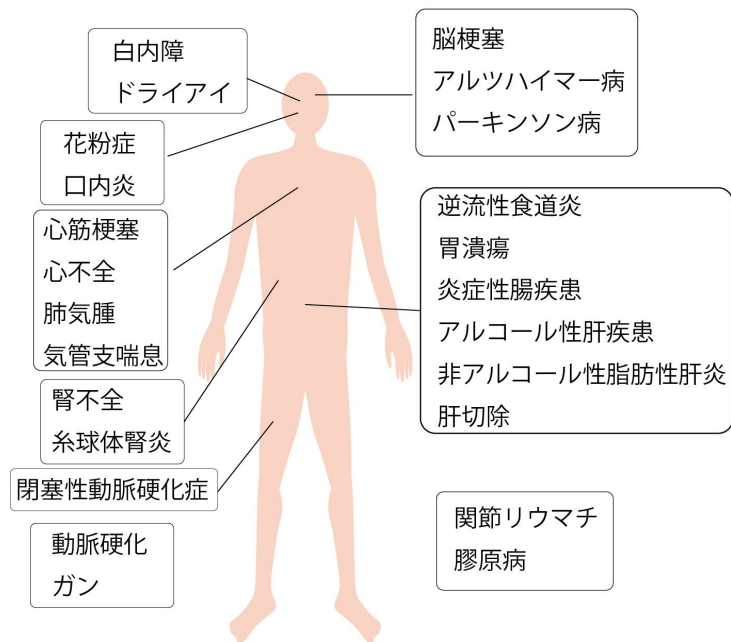
生活習慣病予防

ビタミンEの抗酸化作用によって、活性酸素の量を調整することができます。活性酸素の本来の役割は体内に入った細菌を攻撃をすることにあります。しかし活性酸素が過剰に発生してしまうと血管などの細胞を傷つけてしまいます。

結果として、動脈硬化、高血圧、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

ビタミンEは活性酸素の余剰分と結合することができますので、生活習慣病を予防する効果があります。血管の細胞を守って、柔軟性が高い血管を保つことができ、血液がサラサラにする効果も認められています。

フリーラジカルが増えすぎると・・・



ビタミンEの効果②

肩こり、腰痛、生理痛の予防

ビタミンEの血行促進効果により、全身の血流がよくなります。肩こりや腰痛、生理痛、頭痛の改善も期待できます。

血行が促進することにより、全身の筋肉への血流量が増えることで、酸素と栄養の供給も促進します。

結果として、筋肉の柔軟性が高くなります。

血行が促進し筋肉の柔軟性が向上することにより、慢性的に感じているコリや痛みを起こしている物質(発痛物質)を流すことができます。

ビタミンEの効果③

肌荒れ予防

体内に取り込んだ酸素の数%は活性酸素に変化します。

活性酸素も悪い面ばかりではありませんが、過剰に発生することが問題になります。

余分な活性酸素が肌にある脂質を酸化させてしまい、シミやしわ、たるみなどの肌のトラブルの原因になります。

ビタミンEは活性酸素と結びついて、肌のトラブルを抑制してくれます。

光、アルコール、喫煙、ストレス
大気汚染、金属、炎症、過酸化物



活性酸素、フリーラジカルの発生



脂質、タンパク、酵素、核酸への攻撃
生体膜・組織の損傷



生活習慣病・発がん・老化



ビタミンEの効果④

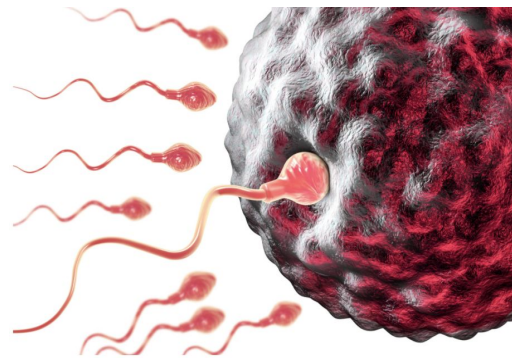
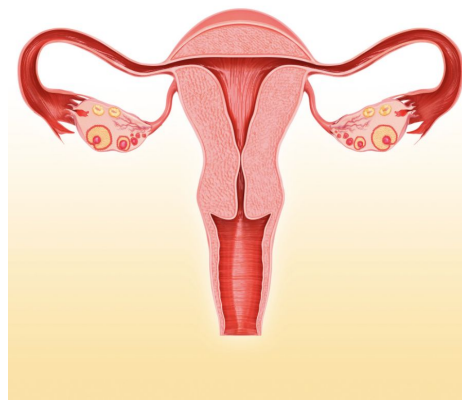
生理痛・更年期予防

ビタミンEは副腎や卵巣に蓄えられ、女性ホルモンの分泌を助けています。生殖機能を維持しています。

生理痛はビタミンEの不足によって起こっていて、医薬品として生理中の生理痛や生理不順を改善することが認められています。

また、更年期の辛い症状に対しても、緩和する効果も期待されています。

生理痛でお悩みの方は特効薬として摂取するのではなく、普段から不足していることを認識して食事で補うか、サプリメントを利用することをオススメします。



まとめ

ビタミンEは抗酸化作用が強い。

生理痛などが慢性的にあるのであれば、まず、ビタミンEの不足を疑います。

ビタミンEが不足していると、活性酸素の影響を受けて、生活習慣病、肩こり、腰痛、頭痛、生理痛、肌荒れ、しわ、くすみ、認知症など様々な問題を引き起こしてしまいます。

このような症状があるときは不足を疑ってみましょう。

ビタミンEはビタミンCと一緒に摂ることで、相乗効果が得られます。