

《話題のサプリメント》

「レスベラトロール」について

作用・効果・成分

レスベラトロール (resveratrol) は、スチルベノイド (スチルベン誘導体) ポリフェノールの一種で、抗酸化物質として知られる。マウスなどのモデル生物・実験動物を用いた研究では、寿命延長・抗炎症・抗癌・認知症予防・放射線による障害の抑制・血糖降下などの効果が報告されている。

食品では赤ブドウの果皮と赤ワインなどに含まれる。ピーナツの皮にも含まれる。サプリメントとしても市販されているが、これは安価なイタドリから抽出されたものが多い。イタドリを原料にしたサプリメントは日本では法律的に販売してはならない。(イタドリの根は「医薬品と使用される成分本質(原材料)リスト」に掲載されているため、食品への使用は禁止されている。)

そのため海外製の製品を選ぶ際には原料を確認するように説明すべきである。

イタドリ由来のレスベラトロールにはブドウ由来の製材には含まれていない「エモジン」という物質が含まれており、摂り過ぎると下痢などを招く恐れがあるといわれている。ぶどうは食経験も長く、安全性が証明されている。

※イタドリは、タデ科の多年草で、漢方名：虎杖根 (コジョウコン) と呼ばれる。漢方では、緩下薬、利尿薬、通経薬として常習便秘や老人の下痢、膀胱炎、膀胱結石、月経不順、閉経に用いる。

サーチュイン遺伝子との関係

サーチュインは、抗老化遺伝子とも呼ばれており、通常、飢餓やカロリー制限によって活性化される。近年、レスベラトロールがサーチュイン遺伝子 (SIRT1 遺伝子) を活性化することもわかっている。サーチュイン自体は、ヒストン脱アセチル化酵素であり、サーチュインが活性化するとヒストンが脱アセチル化されてヒストンのアルカリ性を示す豊富なアミノ基と、酸性の性質を有するDNAとの親和力が高まり、ヒストンとDNAが強く結び付き遺伝子の発現が抑制される。言い換えれば、DNAが休眠状態に入ることである。これと反対に、ヒストンがアセチル化されるとヒストンとDNAの親和力が低くなり、通常の遺伝子発現が活性化される。飢餓のような過酷な環境下ではDNAの活動が抑制され、DNAの安定化へと変化する。これが結果的にDNAの損傷防止につながり、このDNAの損傷防止は直接的に長寿につながる。

注意事項

- ・エストロゲン様作用があるため、乳癌、子宮癌、卵巣癌、子宮内膜症、子宮筋腫などホルモン感受性疾患がある患者は禁忌。
- ・抗血小板作用があるため、外科手術患者は少なくとも手術日の2週間以内の摂取はしない。
- ・予備的な試験により薬物代謝酵素であるチトクローム P450 (CYP3A、CYP1A、CYP2E1) を阻害することが示されており、これらの酵素により代謝される医薬品の血中濃度を増加させる可能性がある。