

日水製薬は、1970年代から水産資源である「魚油」を人々の健康に役立てる研究を始めました…



シーアルパ®100



〈6粒中の配合量〉

イチョウ葉乾燥エキス …………… 240mg
 精製魚油(EPA・DHA含有) …………… 1182mg
 トマト抽出物(リコペン含有) …………… 84mg

健康補助食品

【希望小売価格】 180粒 9,975円 180粒×2 17,850円

歴史……

Q. 発売はいつですか？

A. シーアルパ100は本年発売10周年を迎えます。「100歳まで元気で長生き」を応援する健康食品として、シーアルパ88を改良して2000年12月に発売されました。

日水製薬と日本水産は1970年代後半、日本で初めてEPA含有精製魚油を製造し、1982年、初代「シーアルパ」を発売しました。以降、EPAが広く知られるようになり、健康食品ブームの先駆けとなりました。日水製薬と日本水産は有効成分のEPA・DHA含有量を高めたり、魚臭を抑えるなど精製技術を改良してきました。さらにイチョウ葉などを組み合わせ、進化を続けてまいりました。

Q. シーアルパの名前の由来は？

A. 「シーアルパ」の名称はsea(海)、と当時魚油の研究に用いていたAlbacore tuna(アルバコアツナ：ビンナガマグロ)から命名されました。

品質……

Q. EPA・DHAの原料は何ですか？

A. EPAは南米産(ペルー・チリ)のEPA含有量の高いイワシを、DHAは焼津港で水揚げされた新鮮なマグロの頭部を使用しています。魚油は日本水産(株)の鹿島工場で精製され、不純物の除去、EPA・DHAの濃縮、脱臭、脱色などの精製が行われます。

Q. マグロや大型の魚類で水銀など重金属の蓄積が心配されていますが、大丈夫？

A. 心配ありません。水銀などの重金属や微量に含まれるダイオキシンなどの環境汚染物質は、魚油を精製する段階で除去されます。また、重金属の規格を設定して管理しています。

Q. EPA・DHAは酸化しませんか？

A. 心配ありません。酸化を防ぐようソフトカプセルに充填されています。

有効性・安全性……

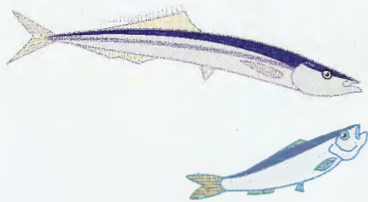
Q. いつ使用するのが良いですか？

A. 健康食品ですのでお薬のように決まった用法用量はありません。油を配合したソフトカプセルですので、食後に召し上がることをおすすめします。

Q. 使用にあたって注意が必要な人はいますか？

A. EPA・DHAやイチョウ葉には血液をサラサラにする働きがあります。したがって、血液サラサラのお薬を服用している方は出血傾向に注意が必要です。抗凝血薬のワルファリンは他の薬や食品と相互作用が多いことが知られており、また、ワルファリン服用中の方は血液を固まりにくくコントロールしているため、積極的な併用はお勧めいたしません。また、海外ではイチョウ葉の医薬品が妊婦さん、小さなお子様には使用しないため(安全性が確認されていないとされています)、妊婦さんやお子様にはシーアルパ30、シーアルパDHAをお勧めします。

魚油は面白い、



3

浜崎 智仁 先生

富山大学 和漢医薬学総合研究所

プロフィール：世界の魚油研究の第一人者。油脂（あぶら）の栄養革命を進める日本脂質栄養学会の理事長を務める。

今までにEPAがうつ病の治療に有効という研究や、我々の研究で、魚油が攻撃性を制御するなどの話が出ているが、つい最近とてつもない論文が発表された (Amminger GP et al, Arch Gen Psychiat 2010;67:146)。精神疾患の予防に魚油が有効だというのだ。証明力の強い介入試験で確かめられた。被験者は13-25歳の81名で、皆、精神科疾患の症状を呈していたり、一時的な精神疾患を経験したり、あるいは精神疾患に罹患しやすい状況／特性を持つなど、かなりの危険因子を持っている人達ばかりである。まず12週間にわたり、魚油 (DHA+EPAで1.2g)あるいはプラセボを二重盲検法で投与し、投与し終わってからさらに40週間観察し精神疾患を発症するかを観察した。すると、魚油群には41名の被験者がいたが、1年間で発症したのはたった2名のみであった。一方、対照群には40名の被験者中11名が精神疾患を発症し、両群にP=0.007の有意差が認められた。また、統合失調症などでよく使われるPANSSと呼ばれるスコアでは、陰性症状、陽性症状および全般のスコアも、魚油群で改善されているのが判明した。

この論文のすごいところは、統合失調症などの発症の危険性が強くても、現時点の医療では必ずしもその予防に成功していない点にある。もし薬を使えばまず確実に何らかの副作用にさらされる。ところが、魚油の副作用は極めて限られており、子供でも問題ない。妊婦でも問題ない。もう一つ面白い点がある。なぜ最初の12週間だけの投与だけでその後40週間も効果が持続したかである。

魚油の効果は一般にかなり長持ちすることが分かっている (ただし欧米人の場合。日本人では

どうなるか未だ不明)。魚油の投与終了から数ヶ月たっても、白血球からのサイトカイン産生が抑制されることが知られている。サイトカインと精神との関連はよく知られているので、精神・心理系への効果も長続きしてもおかしくない。

実は対照群ではその大部分が、最初の3ヶ月で発症している。一方魚油群では1ヶ月目と7ヶ月目あたりに1例ずつ発症している。このことから、魚油による予防はかなり早期から効果を発揮することが分かる。

もう一つ精神に関する驚くべき影響が示唆されるようになってきた。自殺との関連性だ。図は以前中国の大連で行った症例対照試験である。自殺未遂患者100例と事故で来院した100例につき、赤血球中のEPAを測定し、少ない順番に並べると、最も少ない四分位での危険率を1とした場合、EPA濃度が最高の四分位では危険率が1/8に低下している。DHAでも似たような関係がある。最近米国軍人の自殺者800例で、ほとんど同じデータが出てきた。どう考えても魚油は精神機能にとって不可欠ということになりそうだ。

今回は、小学生での関係を見てみよう。

