

紫蘇油のはなし 松浦医院 院長 松浦 泰 2018/6

I・ことの始まり

私は 92 歳の内科医です、紫蘇油とは全く縁もゆかりもなかったのですが、2004 年以来紫蘇油にはまりこむことになりました。

1999 年私は妻を肺がんで亡くしました。がっかりしているおり、古くからの友人（以下 T 氏と呼ばせていただきます）からお悔みの手紙が届きました。T 氏夫妻とは以前からの知り合いで T 氏も 1993 年に夫と死別しており、自然のなりゆきで私の身の回りの世話をしてもらうようになりました。T 氏は 1997 年に大腸がんの手術をうけ、その後腸閉塞にならないように用心していたのですが、2004 年腸閉塞になり入院となりました。この病院は大病院でしたが、手術は失敗の連続で 4 回も開腹手術をすることになりました。この間栄養は点滴で済ませていたのですが、お終には静脈がボロボロになり針を刺す場所がなくなりました。そこでお腹に孔をあけ腸から栄養液を流しこむことになりました。点滴の時は点滴のなかに脂肪分も十分入っていたのですが、栄養液の脂肪分は腸から体内に取り込めないで生きてゆくには足りなくなってしまいました。このような状態を必須脂肪酸欠乏症と言いますが、普通ではありえない病状です。患者は一言でいうとぼろぼろの雑巾のような状態でベッドによこたわり、なんとも無残なありさまでこのままでは死んでしまいます。今や脂肪分は口から補給し、腸にあけた孔より口に近い腸から取り込むしかないので、どうしたらいいのだろう、このままでは死んでしまう。栄養液の会社に問い合わせると、スーパーで売っているサフラワー油を飲ませればよいと云われました。スーパーに行ったところ、べに花油はありましたがサフラワー油はありません。（サフラワー油とべに花油は同じなのですが、その時は知りませんでした）。その横にえごま油があり、 α リノレン酸 50%とありこれを買って飲ませました。ところがこれは臭い、不味い、とても飲めたものではありません。またスーパーに行ってみると、同じ棚に α リノレン酸 50%の紫蘇油がありこれを飲ませることにしました。

これが紅花食品株式会社の紫蘇油に巡り合った始めです。

α リノレン酸の必要量を一日 3 グラムとして紫蘇油として 7 グラム、その倍量 15 グラムを毎日飲ませました。効果は靦面、患者はみるみるうちに元気となり、腸の孔も塞いで入院以来 5 ヶ月で退院となりました。

（必須脂肪酸欠乏症の原因は、1・腸の口よりの部分でなければ脂肪の吸収は出来ない、2・腸にあけた孔から下の腸では脂肪の吸収は出来ないという初歩的なことを教授が忘れていたのが原因でした）。

II・健康に良い油・紫蘇(しそ)油の話

紫蘇油は植物の紫蘇の実 10kg を搾り 10g の油にしたもので、料理には加熱しないでドレッシングにお使い下さい。あるいは 1 日 1 回 7.5ml(15ml 計量スプーンの半分)を、そのまま飲むことをお勧めします。透明無臭さらさらした油ですからそのままでも飲めます。

その効果は飲み始めて 3 日目に実感されました、夏でも冬の靴下をはく 64 歳の冷え性の女性、飲み始めて 3 日目に足が暖かくなりました。これは血中に EPA が増え血行がよくなった為なのです。次は 58 歳男性、中性脂肪が 1184mg/dl(誤植ではありません、千百八十四。それから数字のあとに mg/dl と単位がつづくのですが、普通の会話では数字だけで済ませていますので以下単位は省略します)、飲み始めて 2 週間後に 665 と半分になりました。驚異的なご利益ですが、その仕組みをお話します。血液中に中性脂肪とか LDL・HDL などがあることはご存知のとおり、これ等のものを「脂質」と言い、そのうちの大部分は体内で作ることができます。残りは「必須脂肪酸」と言ってヒト(動物)の体内では作れませんので、これを含む食品を食べて補充しなければなりません(植物・野菜類は必須脂肪酸を作ることができます)。この必須脂肪酸には、リノール酸と α リノレン酸の二つがあります。現代人の食事にはリノール酸が多く、これは心筋梗塞の原因になるのでむしろ減らす必要があります。しかしもう一方の α リノレン酸は不足がちで、これはもっと増やす必要があります。つまり必須脂肪酸として食べ物から補充する必要があるのは α リノレン酸だけなのです。この α リノレン酸は魚を食べればよいと言われており、次頁「魚を食べよう」(2015 年 4 月作成・武田薬品工業株式会社)のパンフレットにも毎日新鮮な魚を食べる、つまり α リノレン酸の摂取が推奨されています。実際にどのくらいの魚を毎日食べたらよいかも裏面に記載されていますが、マグロ(トロ)なら 4 切れ・ウナギかば焼き 1 串・生マイワシ 2 尾・焼き鮭 1 切れ 100 グラムなど。実際にはとてもできないことですが、この量の α リノレン酸は紫蘇油ならばスプーン 1 杯で充分です。

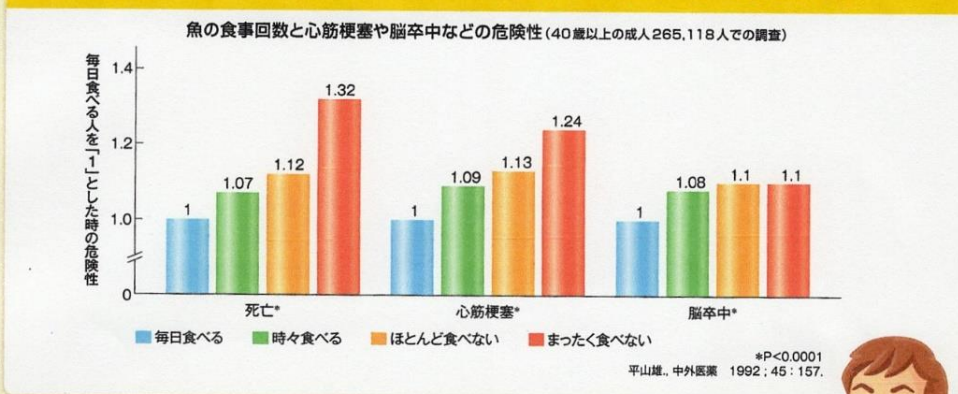
魚を食べよう

監修：東邦大学医療センター佐倉病院 糖尿病内分泌代謝センター 教授 龍野 一郎 先生

お魚アブラと中性脂肪の関係をご存知ですか？

中性脂肪が高いと起こりやすくなる「心筋梗塞」や「脳卒中」。
 実は・・・お魚を毎日食べる人は、食べない人と比べると心筋梗塞や脳卒中になりにくいことが知られています。その秘密は、魚に含まれる「アブラ」。魚に含まれる「アブラ」は、心筋梗塞や脳卒中の原因となる中性脂肪を下げる働きを持っています。

魚の食事回数が少ないと心筋梗塞や脳卒中が発症しやすくなります。



魚の食事回数が少ないと、心筋梗塞や脳卒中が発症しやすくなります。日々の食生活が、将来のあなたの健康に大きな違いをもたらすので、注意が必要です。



厚生労働省では、お魚アブラなど身体に良いと言われているアブラ*を1日約2gとることをすすめています。

お魚アブラは人間の体内で作ることができないので、食事からとるしかありません。
 お魚の種類や部位、季節などによっても含まれる量は変わりますが、お魚アブラは青魚に多く含むことが知られています(裏面参照)。
 あなたは、毎日お魚をたくさん食べていますか？

*: オメガ3系脂肪酸

EPA・DHAなどのアブラを摂取する目安量

オメガ3系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

年齢等	性別	
	男性	女性
18～29(歳)	2.0	1.6
30～49(歳)	2.1	1.6
50～69(歳)	2.4	2.0
70以上(歳)	2.2	1.9

出典:日本の食事摂取基準

(2015年4月)

そこでこの紫蘇油の出番となります。この紫蘇油はαリノレン酸 55.1%(ほかにリノール酸 13.2%もふくみます)の食用油で、褐色瓶に保存すれば化学的に安定し変質することはありません。その驚異のご利益は先にお話しましたが、もう少し詳しくお話しします。αリノレン酸を飲むと、血液中の EPA が増えるだけでなく DHA も増えます。毎週血液検査(全脂質脂肪酸分画)をしてみると、24 種の脂肪が検出されその割合と 1ml の血液中にどのくらいの脂肪があるのかがわかります。

全脂質脂肪酸分画						
脂肪酸名	略号	結 果			基 準 値	
		濃度 (μg/mL)	成分比(重量%)	#	μg/mL	重量%
全脂質脂肪酸分画				#	#	
ラウリン酸	C12:0	29	0.45			4.2以下 0.16以下
ミリスチン酸	C14:0	115	1.78			8.2~40 0.33~1
ミリストレイン酸	C14:1ω5	13	0.20			3.4以下 0.10以下
パルミチン酸	C16:0	1525	23.58			451~898 18.38~2
パルミトレイン酸	C16:1ω7	336	5.20			25~112 0.90~3
ステアリン酸	C18:0	441	6.82			164~306 6.30~9
オレイン酸	C18:1ω9	1844	28.51			432~1069 17.53~2
リノール酸	C18:2ω6	1239	19.16			697~1280 25.30~3
γ-リノレン酸	C18:3ω6	35	0.54			3.6~22 0.14~0
リノレン酸	C18:3ω3	112	1.73			10~41 0.31~1
アラキジン酸	C20:0	5.5	0.09			1.2~2.7 0.07以下
エイコセン酸	C20:1ω9	12	0.19			3.2~8.2 0.12~0
エイコサジエン酸	C20:2ω6	13	0.20			3.6~10 0.17~0
5-8-11エイコサトリエン酸	C20:3ω9	8.4	0.13			1.2~5.4 0.17以下
ジホモ-γ-リノレン酸	C20:3ω6	55	0.85			23~72 0.92~2
アラキドン酸	C20:4ω6	220	3.40			142~307 4.86~9
エイコサペンタエン酸	C20:5ω3	227	3.51			12~112 0.36~3
ベヘニン酸	C22:0	2.5	0.04			1.3~2.6 0.08以下
エルシン酸	C22:1ω9	1.5	0.02			1.4以下 0.04以下
ドコサテトラエン酸	C22:4ω6	10	0.15			2.9~7.6 0.11~0
ドコサペンタエン酸	C22:5ω3	108	1.67			26~60 0.98~1
リグノセリン酸	C24:0	4.8	0.07			1.6~2.9 0.09以下
ドコサヘキサエン酸	C22:6ω3	107	1.65			51~185 1.69~1
ネルボン酸	C24:1ω9	3.8	0.06			2.1~4.0 0.13以下
TOTAL	Total	6468				
T/T比		0.04				0.02 以下*
EPA/AA比		1.03				0.06~0.44*

T/T比(5-8-11エイコサトリエン酸/アラキドン酸)：必須脂肪酸の欠乏状態を示します
EPA/AA比(エイコサペンタエン酸/アラキドン酸)：血栓形成や動脈硬化の指標となります
* 単位無し

この方法で EPA・DHA・HDL など増えた方がよいものと、中性脂肪・LDL など減った方がよいものも、ともに1週間後から増減が始まり、2~3週間後に最高となり、以後は平衡状態になることがわかりました。つまりたった1匙の紫蘇油に、血液中の多くの脂質を都合よく調整してくれる作用があるのです。現在の医薬品は単に EPA を増やすだけ・中性脂肪を減らすだけのことですが、紫蘇油にはこのように医薬品を遥かに上回る働きがあります。

紫蘇油のご利益はリノール酸とも関係しています。リノール酸は色々な食物に広く含ま

れ食べると美味しいのですが、過剰になると心筋梗塞などが起こるので減らしたいところ
です。リノール酸(オメガ ω 6・悪玉)と α リノレン酸(オメガ ω 3・善玉)の比は、肉食の多い
アメリカ人で 8;1・日本人で 5;1、理想的なのは 1;1 ですがさし当り日本人では 3;1 にした
いところなのです。そこで α リノレン酸の紫蘇油を飲むとリノール酸は減らなくても α リ
ノレン酸が増えますからこの比が下がり、結果的に血中脂質のバランスが総合的に改善さ
れ不老長寿ということになります。本当にそうなのかと言われるとどうも本当にそうらし
いのです。先に述べた 58 歳中性脂肪が 1184 の男性ですが、高血圧・タバコ・酒飲みなの
ですが心電図は正常です。心筋梗塞にもならず、脳梗塞もなし。初診の 1991 年 45 歳以来
どうして心筋梗塞が起こらないのだろう不思議なことだと思っていましたが、2004 年脂肪
酸分画の結果をみると ω 6 と ω 3 が始めから 3:1 になっていました。また脂質の濃度も 6468
 μ g/ml と高く(普通は 2500 から 3500 まで)、血液ドロドロの状態でした。つまり ω 6 と ω
3 の比が 3:1 ならばこんなに酷い有様でも動脈硬化もそれによる障害も起こらないのです。
この方は紫蘇油を 2 週間飲んで 1184 から 665 と半分になったのですが、その後は飲むの
を止めてしまいました。それから 15 年、中性脂肪 1200 のまま 72 歳になりましたが健在で
す。(なお身長 165・体重 59・BMI 21.6・血圧 130/80・飲んでいる薬は血圧の薬と中性
脂肪の薬です。)

Ⅲ・脂質異常症

現在医療の対象になっているのは、HDL コレステロール(普通の会話では単に HDL で済
ませていますので、以下コレステロールは省略します)・LDL・TG(中性脂肪)の 3 種です。
この 3 者は動脈硬化症を進展させ狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こすものになり
ます。そこで HDL は 40 以上・LDL は 140 以下・TG は 150 以下なら安全という数字が提
示されています。

HDL が 40 以下の人には運動しなさいと言われていますが、これを増やす薬剤はありません。

LDL・TG はそれぞれの薬剤があります。

紫蘇油はこの 3 つの脂質を一挙に処理する力をもっています。飲まなきゃ損そんと云うこ
とです。また紫蘇油薬だけでなく、ご自分で酒タバコ食事などに気を付けることも大事なこ
とです。

この様に注意するのは比較的若い人についてのことで、高齢者は何もしなくても低い数
値になります。たとえば 92 歳の私の HDL は 38・LDH は 52・TG は 54 です、食事は 1 日
4 回、肉も脂身を食べたえず甘い菓子をつまんでいます、数値は低いままです。歳をとっ
たら塩分は控え目、食物の制限は必要ないと思います。

ちなみに紫蘇油とえごま油は全く別物です。えごまはしそ科の植物ですが、しそとは別物で
同じものではありません。

追加1・魚と肉の比較

魚と肉の ω 3(善玉)と ω 6(悪玉)の割合を表に示します。

魚と肉の比較 食品成分表2018本表編					
頁	種類	部位	100gあたり	ω 3 g	ω 6 g
195	マイワシ	焼き		2.23	0.29
199	サバ	缶詰	水煮	2.73	0.30
206	クロマグロ	赤身		0.17	0.03
		脂身		5.80	0.80
208	和牛	かた脂身	生	0.10	1.80
	輸入牛			0.11	0.57

この表から善玉はクロマグロの脂身が一番多いのですが価格も最高になりますから、マイワシとかサバで済ませようとなります。

肉は輸入牛、おそらくアメリカ産は悪玉が和牛の1/4と極端に少なく、高い和牛より安いアメリカ牛のほうが健康には良いと云うこととなります。

追加2・健康によいビタミンEも含まれると言う食品がありますが、このビタミンEは実は酸化防止剤として添加されたもので防腐剤みたいなものであることがあります。

紫蘇油は化学的に安定していますからビタミンEはいりません、なくてもよいのです。また開封後も冷蔵庫保存で変質することはありませんが、他の食品と同じくなるべく早く使うことです。

IV・92歳と78歳のいま

当松浦医院ではこの紫蘇油の研究を2004年以来続けてまいりました。私もT氏も紫蘇油を飲み続け、92歳と78歳になりましたが二人とも元気に過ごしております。当院の患者さんにも紫蘇油をお勧めしております。

紫蘇油は市内のスーパーに行くと、えごま油と並んで170mlの白い箱980円で売っています。

以上

追記

1・紫蘇油が2018年食品成分表に記載されていない理由

女子栄養大学出版部から食品成分表が毎年でます。これを参考にして各方面の方々は何かと発表なさっているのです。本表編野菜類の項 P.170 にしその葉も実も記載されています。しかし油脂類植物油の項 P.308 にあまに油とえごま油はありますが紫蘇油の記載はありません。ですからその筋の人は紫蘇油の存在すら知る由もないのです。どうしたら食品成分表に載せられるかという、「文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会事務局(文部科学省科学技術・学術政策局政策課資源室)」が原稿を作成し、それを女子栄養大学が出版しています。このルートで紫蘇油が食品成分表に載せられたらよいと思います。

2・えごま油・亜麻仁油には臨床データはないのではなかろうか。

紫蘇油を飲ませ採血して脂肪酸分画にかけるような実験は医師でなければできません。また脂肪酸分画は特殊なもので脂質の専門家でなければ知らない検査法です。大学などでこの種の実験をするにはその前の手続きだけでも大変で、恐らく臨床試験をしているところはないと思います。ましてや栄養大学などでは人体実験は出来ません。しかし紫蘇油については私が 2007 年 5 月第 72 回日本温泉気候物理医学会(於・箱根ホテル小涌園)に発表したデータがありますから、これをお使いになったら如何でしょうか。 以上