

アイムプロテインは、  
予防医学として求められる食品。



社会医療法人明生会 道東の森総合病院  
脳神経外科医

稲葉 泉 先生

Izumi Inaba

東京医科大学卒業後、水戸赤十字病院脳神経外科副部長、都立大塚病院脳神経外科医長を経て、川崎市総合新川橋病院、守谷慶友病院にて脳神経外科の立ち上げに従事。その後、北海道の道東の森総合病院にて3年間で延べ7,000人以上のものを忘れ患者を診療。主な専門分野は脳神経外科、もの忘れ・認知症予防。

# Experience

vol. 16

2021  
February

Text: Yuki Nakajima (ORTHO co.)  
Yusuke Ogino (JELLYFISH)  
Photo: Kenta Kuwabara  
Design: Eiichi Endo (JELLYFISH)

## 免疫 研究所

特別コラム

### 第13回 皮膚常在菌について

前回の特別コラムでは、私たちの生活の身近に溢れている除菌グッズの使い過ぎによる危険性に関して、生体防御医学の観点から「皮膚常在菌との関係性」について解説しました。常在菌は「雑菌」として見過ごされがちですが、実は皮膚を守る良い働きをしているものが多く、大切にする必要があります。今回の特別コラムでは、「皮膚常在菌」について詳しく解説します。

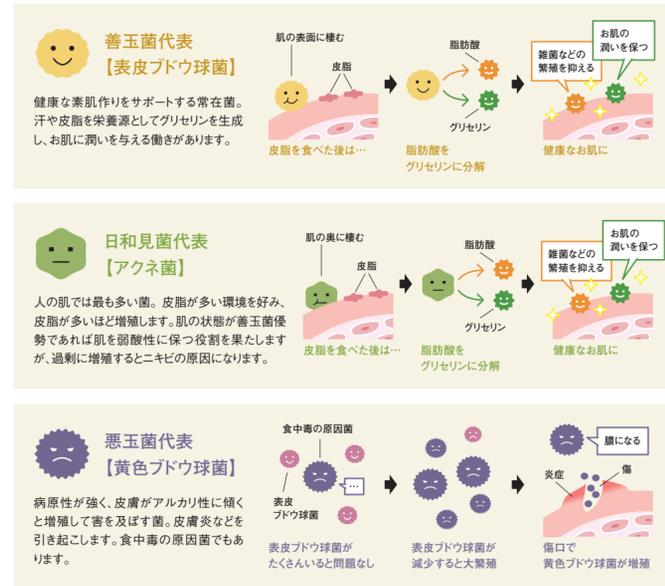
【総合監修】

九州大学  
生体防御  
医学研究所  
名誉教授  
吉開 泰信

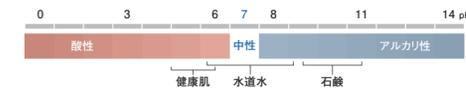


#### 皮膚常在菌の種類・役割

私たちの身体には、「常在菌」という様々な菌が棲んでいます。腸には乳酸菌やビフィズス菌、大腸菌などの腸内細菌があり、手には表皮ブドウ球菌やアクネ菌などの皮膚常在菌が生態系を築いています。皮膚には約1,000種類の常在菌がありますが、主に3種類に分類できます。

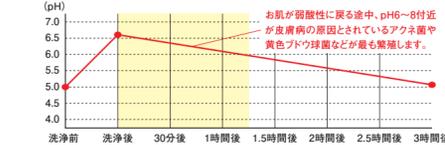


#### 手洗いのし過ぎと肌の状態の関係性



皮膚は弱酸性で、石鹸や除菌剤はアルカリ性です。人間には「アルカリ中和能」というホメオスタシス(恒常性の維持)の力が備わっているため、手洗いの回数が適度であれば、手洗いによって一時的に傾いたアルカリ性の状態は2~3時間で元の状態へと少しずつ復元していきます。しかし、手洗いや除菌グッズを使用する回数が多ければ、アルカリ性に傾いた手の状態が元の状態へ戻りづらくなってしまい、黄色ブドウ菌等が増えやすい環境を作ってしまう原因になります。

石鹸やシャンプーなどで洗浄後、お肌のpHが元に戻るイメージ



#### アルカリ中和能のメカニズム

皮膚の「アルカリ中和能」のメカニズムは、皮脂腺から分泌される皮脂(主にトリアシルグリセロール)が皮膚常在菌(プロピオニバクテリウムアクネス菌)によって加水分解されて脂肪酸を産生し、この脂肪酸によって中和されます。中和に要する時間は、皮脂分泌能が良好な状態の健康な皮膚では早く、皮脂が少ない乾燥肌では遅くなります。

充分な量の保湿剤を手指に供給することは、バリア機能や保湿機能の回復に極めて重要です。手洗いやアルコール消毒を行ったら保湿も忘れずに!



#### 最新オルトニュース

#### 日本初! 「UV対策」&「体脂肪を減らす」 機能的表示食品取得のサプリメントを新発売

オルトは、UV対策と体脂肪の減少に効果がある機能的表示食品「WHIET(ホイエット)」を2021年2月22日(月)に発売します。「ホイエット」は、日焼けと肥満のどちらにも炎症が関係している点に着目したことから生まれた新商品で、パブリカ由来のキサントフィルを関与成分としています。



価格: 税別5,370円 (税込5,800円)  
内容量: 31粒(約31日分)  
発売日: 2021年2月22日(月)  
全成分: 食用オリーブオイル(スペイン製造)/パブリカ色素、ゼラチン、グリセリン、酸化防止剤(ミックストコフェロール)

こちらからお買い求め頂けます。 [https://ortho.url.jp/s2\\_we](https://ortho.url.jp/s2_we)

#### オルトQ

オルトに関する素朴な疑問にお答えします。

Q そもそもオルトってどんな会社ですか?

健康食品や栄養補助食品の企画開発・製造・販売を行っている会社で、今年で設立42周年を迎えます。日本で初めてビタミンB群のサプリメントの開発に成功するなど、「世の中にない新しい価値を作る」という開発理念を基に、日々商品開発や研究に取り組んでいます。下記のHPで40年間の実績をご覧ください。

<https://www.ortho-corp.jp/special/ourhistory/>



Q アイムプロテイン以外にどんな商品がありますか?

様々な用途のサプリメントを開発・販売しています。1984年発売のロングセラー商品であるマルチビタミン・ミネラルサプリ「ライフウェア」を始め、「ORTHOコラーゲン100」や「ORTHO発酵黒にんにくマカ」、爪が丈夫になる「ネイリストサプリ」、まつげサプリ「パンビウイック」、飲む日焼け止め「やかないサプリ」などを自社開発。自社ブランド商品として、通販サイトで販売しています。

<https://www.orthobios.com/>

41th

これまで、  
これからも、  
まっすぐ正しく。

健康食品開発のエキスパートとして、  
いのちの科学をやさしく人に  
届け続けていきます。

## いのちの科学をやさしく人に

私たちオルトは健康食品開発のエキスパートとして、会報誌「Experience」を通じて健康に役立つ情報をお届けします。

発行元: オルト株式会社 住所: 東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル 3F URL: <https://www.ortho-corp.jp> お問い合わせ 電話: 0120-444-110 メール: [info@orthobios.com](mailto:info@orthobios.com) 発行日: 2021年2月26日



# 予防医学の一つの手段として食生活に アイムプロテインを摂り入れて頂きたい

アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺うこのコーナー。今回のゲストは、脳神経外科医の稲葉泉先生。もの忘れ・認知症予防の権威として現在も第一線で活躍する稲葉先生に、認知症の原因と予防法、医学的観点から見たアイムプロテインの魅力について語って頂きました。

—— 今回のゲストは、もの忘れ・認知症予防の権威である稲葉先生というところで、まずは先生の「専門」に関するお話を伺いたいと思います。今後、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症を患う可能性があると言われていますが、認知症の「予防」に関する先生のお考えをお聞かせください。

かなり早い段階から認知症における「予防」という観点に注目しており、これまでに延べ7000人以上の認知症患者さんを診察する過程で研究テーマとして取り組んできました。認知症に対しては、「治らない病気」になったらおしまいという負のイメージを持たれている方が多い印象を受けますが、実は僕自身も脳神経外科医に徹していた35年間は、同じように「認知症」治らない病気」と思っていました。しかし、実際は認知症を予防できます。最新の研究では、認知症の有力な原因が、遺伝子による影響と生活習慣にあるということが分かってきました。ここでは

—— 遺伝子の話は割愛させて頂きましたが、認知症は「乱れた生活習慣の積み重ねによってゆっくり時間をかけて発症する病気」であると言えます。

日本の認知症医療は、発症した患者さんに対する治療が必ずしも適切ではない場合が多く見受けられます。また、認知症を患ったとしても医師との信頼関係やご家族の協力、そして適切な治療と投薬によって進行を食い止め、回復に向かう可能性も十分にあります。その中で認知症の予防には、特に生活習慣の改善や予防医学の考え方が必要です。そして注目しなければならぬのは薬剤による認知機能の悪化、高齢者の「多剤併用(ポリファーマシー)対策」です。

—— 生活習慣の乱れ、多剤服用が認知症の原因になるというお話を伺い非常に驚きました。生活習慣を改善するには、食事・睡眠など様々なアプローチの方法があると思いますが、稲葉先生はどのような方法が良いとお考え

—— でしょうか？

やはり食事(栄養)を通して快食快便を行うことが一番大事だと思います。快食とは、良い気分での食事をすることだけではなく、腸が良い状態になるような食事を心がけることです。快食に加えて快便をすることで、腸はさらに喜びます。快食をするためには、メデイアでよく言われる「まごわやさしい(まご豆類)」「こま、わ」「わかめ、や」「野菜」「さ」「魚」」「しいたけ」「い」「いも」が大切であると思者さんには伝えていきます。いずれも栄養価や食物繊維が豊富で、快食にも快便にも非常に良い食材になりますね。

—— 食生活の重要性がよく分かりました。最近「脳と腸」の関係がメデイアなどで注目されていますが、稲葉先生は「脳腸関係」についてはどのようなお考えでしょうか？

## 16 Im Protein Member's Voice

稲葉 泉 先生  
Izumi Inaba



「脳腸相関」は間違いなくあると考えており、患者さんには「食と脳の健康」や「食と腸」という考え方を、腸活の大切さなどを伝えていきます。腸は「第2の脳」と言われており、脳とは別の器官のように思われがちですが、神経的に密接な関係があり「腸から脳への働きは「脳が1割で腸が9割」という事実があります。実は腸が「第1の脳」ではないとも言われているんです。腸には、必要な栄養素を吸収して各器官に栄養を送るほか、不要な栄養素や病原菌を排除する役割もあります。最近では、「脳腸相関」には腸が先行するという考え方に変わってきています。「はらわた(腸)が煮え繰り返る」「腹の虫が治らない」という言い回しもありますよね。

—— 大変勉強になるお話をお聞かせ頂きありがとうございます。ここからは、アイムプロテインに関するお話を伺いたいと思います。まずは、稲葉先生が医学的な観点から考えるアイムプロテインの魅力についてお聞かせください。

最大の魅力は、大学などの研究機関と連携して研究を続けてきたことが示すように、「学問的な裏付けのあるプロテイン」ということでしょう。メカニズムとしてもアイムプロテインに含まれる免疫成分(IgGやIgA)が含まれていることによって、腸内環境を直接的に整える効果が見込めると考えられますね。

かなり専門的で難しい話になってしまっていますが、「腸のタイトジャンクション(腸の粘膜バリア。病原菌、毒素等の異物が腸から血液への侵入を防ぐ重要な役割を持つ)」を強化できることも、医学的観点から見ても非常に魅力的です。口から肛門までの管である消化管は、身体を覆う皮膚と同様に多種多様な菌やウイルスに曝されています。その一部である腸は、必要な栄養素を吸収し、不要な毒素や病原菌を排除する役割を担い、タイトジャンクションの維持が常に求められるわけです。しかし、グルテンを中心とした食生活の偏り、睡眠不足やストレスなどの生活習慣の乱れによって、腸粘膜は日々激しい攻撃を受け機能は弱まってしまいます。タイトジャンクションが弱まると、今度はリーキーガット(異物が腸から血管内に漏れ出す状態のこと)を起こしやすい状況になります。リーキーガット(起)すことは、アレルギーの炎症や自己免疫疾患の発症、あるいは免疫力そのものを下げることにつながってしまうのです。そこで、健康的な食生活、特に腸に良いとされる食品を摂取することがとても重要になります。アイムプロテインを飲むことでタイトジャンクションを強化してリーキーガットを抑えることには、医学的な観点から見て、とても高い価値があると考えるでしょう。まさに「予防医学」として求められる食品であると考えます。

—— 稲葉先生はアイムプロテインを愛飲されて1年ほどになると伺いました。アイムプロテインがお役に立っていることについてお聞かせください。

僕は診療で北海道と東京を行き来する生活を送っているのですが、仕事柄、患者さんの情報を常に頭に入れ、診療における対応や情報を取捨選択しているため、疲労が残りやすく、集中していた時にブレインフォグ(頭にモヤが掛かったようにボンヤリしてしまうこと)が起きることが度々ありました。そのため、休憩時間や診療の合間によく仮眠を取っていたんです。それが、

アイムプロテインを飲むようになってからはブレインフォグが治まるようになり、仮眠を取ることも少なくなりました。ブレインフォグの症状が起こると、一つのことになかなか集中できなくなるのですが、一日を通して集中力を維持できるようになっていることに非常に驚いています。「脳腸相関」に注目していた立場からは、アイムプロテインを摂取することが「脳へ良い影響を与える」と実感できたため、さすがに学問的裏付けのある商品だなと舌を巻きました。

—— 最後に、予防医学の観点から読者へのメッセージをお願いします。

認知症医療は「夜明けにあたる時期」にあると言えます。未だ日本では「認知症」治らない病気」という考え方が脱却できず、医療関係者も含めてほとんどの人が病状維持レベルの解釈に留まっているのが現状です。欧米先進国の認知症有病率が減少していることと比較すると、世界一の超高齢化社会へと突き進んでいるにも関わらず遅れを許しています。このあたりは「ゆでガエル理論」地球温暖化問題と同じ様な姿勢が見受けられますね。しかし、超高齢化社会において社会保障・介護・医療費問題などの危機感、国民一人ひとりがしっかりと持たなければなりません。認知症に限った話ではありませんし、良い食生活を心がけ睡眠を十分摂ること、ストレスを溜めないことなどで生活習慣を見直すこと。すなわち「自分で健康な身体をつくること」が国民一人ひとりに求められます。日本は高齢化率世界一である一方、平均寿命と健康寿命の差が2年と大きく、世界ランキングでは30位以下になってしまっています。また、世界幸福度



## 学問的な裏付けがあることが、 アイムプロテインの最大の魅力。

※ ゆでガエル理論  
「カエルを熱湯に入れたとすぐに飛び出して難を逃れるが、ぬるま湯に入れて徐々に温度を上げていくと、熱湯になっても気づかず死んでしまう」という寓話から環境の変化に対応することの重要性・困難性を指摘するもの。