

<p>第 60 号 平成 25 年 11 月 HP に創刊号から 連載中</p>	<h1 style="text-align: center;">もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市中央区出水 4-25-1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ http://www.jiko-kumamoto.net</p> <p style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">熊本交通事故, 山田整骨院 検索</p>
--	---	---

ビ タ ミ ン C の 生 理

医学博士 江 部 悌 三 月刊西医学 昭和 36 年 10 月号

•ビタミンCはなぜ大切か

ビタミンCは他のビタミン類に比し、圧倒的に多く必要であること、略…ですからビタミンCだけは特別な考慮をはらって、毎日多量にとらねばなりません、…略…しからばなにがゆえに、生体はかくも多量のビタミンCを必要としなければならないのでしょうか。…略…根拠は、略…このものが生命維持のうえにも、また生体構成上にも本質的な作用をもっており、しかもそれが常に消耗されやすいということによるのであります。

•細胞の呼吸作用に

そこで体内における生理作用について、もうすこし具体的に述べてみますと、第一は生体細胞の呼吸作用に触媒的な働きを営んでいることであります。これは可逆的酸化還元作用といって、つまりアスコルビン酸—ビタミンCの正式名称—(還元型)が酸化されると、酸化型アスコルビン酸となり、これがまた還元されて元のアスコルビン酸にもどるといふ特性を具有しているからです。こういう変化が細胞内で随時に行われ、水素の運搬体としての役目をはたすものと想像されているわけです。それですから細胞が円滑な呼吸作用を営むうえに必要であり、とくに酸化還元機構のうえになんらかの攪乱がおこった際には、その必要性はさらに高められることが考えられます。たとえば、生体が必要とするだけの十分な酸素に恵まれないような場合、…略…これに対する生体の耐容力というものは、アスコルビン酸を多量に与えることによって非常に強められることをダビュッスらが実証しており、またクラスノやアイビイらはそのようなさいの組織内、血液内、尿内などのアスコルビン酸の変動について報告しております。低酸素状態というものは、見方をかえれば一種のストレス…以下略

•ストレスに際しての役割

そこで第二の作用としては、いま述べたストレスとの関係であります。ストレスというのは、高温、寒冷、高圧、低圧、高酸素、低酸素…といった環境上の異常や、外科的侵襲、あるいは内面的には精神的の苦痛とか心配…といった生体内外における環境因子に対して、生体がなんとかこれに適応しようと努力する姿を意味するのであります。こういうストレスの際に共通して認められることは、まずその初期においては…略…緊急反応がおこなわれ、このときに副腎髄質からアドレナリンが放出されます

がアスコルビン酸はこれの酸化を防止したり安定性を与えるのに役立つものと考えられています。そしてつぎの段階になりますと、脳下垂体と副腎皮質の反応系にうつります。これをセリーは警告反応と呼びましたが、このときに副腎から出たアドレナリンが脳下垂体から副腎皮質刺激ホルモンの分泌をうながし、ついで副腎から各種のコルチコステロイドが分泌され、これが生体にストレスにたいする抵抗力を賦与すると考えられているわけです。ところがこのコルチコステロイドの生成上、アスコルビン酸がある重要な役割を果たすことがシュミットなどにより主張されました。一般に脳下垂体や副腎、その他の内分泌腺器官にはアスコルビン酸が高濃度に証明されることから考えましても、適応反応に必要なホルモンとの関係を重視しないわけにはいかないのであります。ですから…略…日常の生活においていろいろのストレスをうけている人はしょっちゅう副腎や脳下垂体が刺激されて、ビタミンCの消耗も大きい、逆にいえば、いつもビタミンCを多量にとっていれば、各種ストレスをかるく受けながすことが出来るということでもあります。

・健全なコラーゲンをつくる

第三の作用としては膠原質（コラーゲン）の生成上アスコルビン酸がぜったいに必要だということでもあります。…略…コラーゲンによって体組織のあらゆるものがつくられているわけですが、ビタミンCが欠乏しますと完全なコラーゲンができあがらないということでもあります。略…ビタミンC発見のみなもとは壊血病であり、アスコルビン酸という名前も抗壊血病という意味からである…略…歯ぐきから出血するのも、ちょっとした打身でもあかく皮下出血をおこすのなども…略…ビタミンCと出血性ということは関係がふかいわけですが、この出血ということも結局はすべて不完全なコラーゲンに起因するのであります。略…ですから常にビタミンCをとっているということは、とりもなおさず自分のからだをつくっていることです。…略

・蛋白代謝にも関係

第四の作用としては、アミノ酸代謝と関係が深いということです。略…ビタミンCは肝臓の解毒作用を強めたり、皮膚の色素沈着を軽減したり、伝染病に対する抵抗力を強めたり、造血機能を高めたり、また胎生時代の個体発育に際して、核代謝や染色体分裂のプロセスに重要な役割を果たしている…以下略

・ビタミンCを摂るには

それをとるには注射か錠剤といった化学製品としてのものを用いるよりも、自然の形のものをとる方が…略…合理的である…略…生物の本能として、化学製剤は…略…異物としてとりあつかい、体内にいれられると速やかに分解して尿のなかに排泄してしまいます。ですから多量のC剤をとった場合でも、じっさいに利用されるのはその三分の一以下とみなされております。以下略

あ と が き

ビタミンCの人体への本源的な働きを知り重要性を再確認しました。肉体的精神的に健全で且つ美しく、ケガ等に強くなるため自然のビタミンCをとりましょう。