

ビタミンB12

ビタミンB12

市川治療室 No.82/1997.07

- a. 日本人に特徴的に多い慢性胃炎は胃粘膜の萎縮を起こすこと。
- b. 45歳以上の人70%は胃の粘膜に萎縮がおきていること。
- c. 胃粘膜が萎縮すると粘膜は上皮化生の状態になりポリープやガンを起こしやすいこと
- d. 粘膜の萎縮の原因はタンパク質（動物性タンパク質）の不足であること。

以上は先月お知らせした内容です。

胃粘膜から食べ物の消化を助けるために胃酸などが分泌されています。
粘膜が萎縮または上皮化生の状態であればその胃は本来の働きができません。

胃の粘膜の働きの一つに「内因子」と呼ばれる糖タンパクの分泌があります。
この内因子は食品中のビタミンB12と結合します。

小腸には、この結合体（ビタミンB12+内因子）を受け取る専用ポスト（受容体）があります。
結合体がこの専用ポストに付くとビタミンB12が体内に吸収されます。

手術により胃を切除した人は、粘膜自体が無いため内因子の分泌もなく
当然、食品中のビタミンB12を吸収できません。

自然界に存在するビタミンB12は全て微生物が作り出したものです。
その微生物を動物が、動物を私たちヒトが食べることでヒトに供給されます。

大腸内では腸内細菌がビタミンB12を生産しますが、これは体内に吸収されません。
また、ビタミンB12は植物の中にはまったく無いので菜食主義ではビタミンB12が欠乏します。

「乳製品を摂っているから」という場合でもビタミンB12は十分に摂取できません。

チーズ100gにはわずか1.5マイクログラムしかビタミンB12は含まれていませんし、
牛乳中（100g中0.3マイクログラム）のビタミンB12は殺菌加工により減ってしまうからです。

体内でビタミンB12の濃度が高い臓器は肝臓・腎臓・脳です。
大脳での濃度は血中のほぼ100倍にもなります。

ビタミンB12が欠乏すると、末梢神経や中枢神経の神経細胞が変成します。
脳の萎縮や脳動脈硬化、痴呆症などでは体内でビタミンB12の減少が見られます。

神経の変成を予防・修復するには、ビタミンB12とメチオニン（卵の含硫アミノ酸）が必要です。
また、ビタミンB12はメチオニンを体内で作る反応に関わっています。

私たちヒトを含めて生物は生きていく限りエネルギーを生産しつづけています。

エネルギーは、脂肪酸・糖質を原料に細胞内のクレブス・サイクル、ミトコンドリアで生産されます。
ビタミンB12はエネルギーの原料がエネルギー生産工場（クレブス・サイクル）に入るのを助けます。

ビタミンB12は免疫の過剰を調節するリンパ球（サブレッサーT細胞）の働きを増強するため
免疫異常（自己免疫＝アレルギーやリウマチなど）の抑制作用があります。

アルコール・睡眠薬・ステロイドホルモンなどは体内のビタミンB12を激減してしまいます。
ステロイドホルモンはステロイド剤の他に、ストレスに対応して体内（副腎）でも生産されます。

ビタミンB12の欠乏症状は身体がこのビタミンの蓄えを使い果たしてから、
だいたい五年以上経ってから現れるので欠乏状態をなかなか実感できません。

ビタミンB12を補給するためには動物性食品の摂取が不可欠です。
動物性食品の摂取は粘膜の萎縮を防ぎ、ガンやポリープの予防にもなります。

ビタミンB12の主な欠乏症状

全身倦怠・脱力感・舌炎・下痢・腹部膨満感・食欲不振・知覚異常・不眠
白髪・免疫異常（自己免疫）・変形性関節炎・神経痛など