

『献血・・・心臓発作や脳卒中予防に効果』

『献血・・・心臓発作や脳卒中予防に効果』

市川治療室 No.92/1998.06

「献血」は人に善意を施しているだけでなく、自分の健康にも利益があるという研究報告が英国であり、米でも「献血」を大いに勇気づけることになった。
善意は人のためならず！？ さて、そのわけは・・・。

英医学誌「心臓」に、8月発表された研究報告によると、3年ごとに少なくとも1パイント（英の単位では約0.57リットル）の血液を献血していた男性は、献血をしない男性と比べ、心臓発作や脳卒中を起こしたり、心臓手術や薬物治療を受けるリスクが30%も低いことがわかった。

今年3月に英医学ジャーナルに発表された研究でも、同様の利益が報告されている。今年に入ってこの2つの権威ある医学誌に発表されたことで、献血の利益が意外なところで新たに注目を集めることになった。

なぜ献血すると心臓・心筋病や脳卒中になるリスクが著しく減少するかといえば、血中に含まれている鉄分に関係しているという説。

血中の鉄分が、動脈硬化（動脈の内壁にコレステロールなどの脂肪が沈着し、血管が狭くなり血栓ができて詰まる状態）の原因になる化学反応に関係しているというのだ。

これまでの研究は、血中の鉄分の量が多ければ、心臓病にかかるリスクが増すという報告もある一方、それを確認できないという研究もあった。が、これらの「献血」の研究報告によって鉄分の役割についての関心は再び持ちあがった。

体内の鉄分の約75%は、赤血球中のヘモグロビン（血色素）に存在する。私たちの体は活性酸素の被害から身を守るために、活性酸素の発生を抑制する酵素SOD（スーパーオキシドディスムターゼ）などを生産している。また抗酸化ビタミン（ビタミンCやEなど）の働きでも身を守っている。

しかし、鉄分は非常に強力なプロ酸化物質であり、老化やガンなど長い時間をかけて組織や細胞にダメージを与えていくイニシエーターでもあるという。

女性は男性に比べ鉄分も病気も半分

たとえ鉄分が体に不可欠なものであっても、抗酸化物質の摂取が不足したりして活性酸素への防御が弱い場合は、過剰な鉄分は体の組織や細胞を損傷するリスクを高めるといふ。

これまでの研究結果の違いは、抗酸化物質と鉄分のバランス（調和）の結果によるものかもしれない。

生理で毎月、出血している女性の場合は、男性の半分の量の鉄分しかない。また女性の場合は男性と比べ、心臓の病気にかかるリスクは半分だ。

これらの理由により、研究者の中には「献血によって心臓発作や脳卒中のリスクを減少することができるかもしれない」という説を持つ人もいる。

禁煙、脂肪の富む食事、体を動かさない生活・・・など心臓病や脳卒中を起こす危険因子を取り除くよう心がけることが、もちろんこれらの病気を予防する第一の方法に代わりはない。

心臓血管病や脳卒中の予防が、献血などによって鉄分を減らすことに関係しているという、まさに常識を覆すような仮説が事実なのかどうかについては、さらに研究が必要とされるが、献血が人のためになるだけでなく、自分の健康にも利益になるならば、大いに献血を奨励することになるのではないだろうか？

.....

活性酸素は体内で変化します（弱い活性酸素から強い活性酸素へと）

過酸化水素という弱い活性酸素は、血液の中で鉄分と出会うと最強の活性酸素・ヒドロキシルラジカルに変化します。このヒドロキシルラジカルは心臓や脳の血管に障害（血栓など）を起こします。

本文中にあるようにSOD酵素（タンパク質）やビタミンなど抗酸化物質の摂取が不足すると活性酸素対策が手薄になり、成人病・老化促進などに直接結びつきます。