

市民公開講座

徳島大学病院循環器内科健康フォーラム

EPAの効用学ぶ

「徳島大学病院循環器内科健康フォーラム
市民公開講座」あなたの心臓・血管大丈夫ですか？

（同病院循環器内科主催、日本水産株式会社、持田製薬株式会社、株式会社持田インナーナショナル、徳島新聞社共催）が1月13日、

徳島市の徳島グランヴィリオホテルで開かれた。医師と専門家が必須脂肪酸EPA（エイコサペンタエン酸）の効用について講演。動脈硬化の予防やアレルギー疾患の改善などに役立ててを分かりやすく解説した。講演は「パネルディスカッション」の要旨を紹介する。

J A 高知病院形成外科・皮膚科

野田 理香氏

■講演④「EPAとDHAの違いについて」
日本水産株式会社
ファイネンケミカル事業部
中島 秀司氏

■講演⑤「EPAで心臓と血管を守る」
徳島大学病院循環器内科長・
日本高血圧協会徳島県支部長
佐田 政隆氏

■パネルディスカッション

プログラム

■講演①「心血管病の予防因子としてのEPA～久山町疫学調査の結果から～」
九州大学病院腎・高血圧・
脳血管内科助教
二宮 利治氏

■講演②「EPAをとり入れたバランスの良い長寿食」
女子栄養大学基礎栄養学教授
川端 輝江氏

■講演③「EPAでお肌ツツヤ～血管や皮膚をきれいにする油について～」



二宮氏 講演中

心血管病の予防因子としてのEPA
久山町疫学調査の結果から
二宮 利治氏

心血管病の死亡率減少

九州大学では、福岡市に隣接する久山町で約50年間 にわたる疫学調査を続けて いるが、EPAと心血管病 の関連について、血液中 のEPA/A比に着目して 研究した。2002年に 同町民の血清EPA/A濃度比を調べたところ中央 値は0.44であった。 5年間の総死亡率と心血 管病死亡率を調べたところ、 血液中のEPA濃度が 0.2未満の人は0.7 5以上の人に比べて2倍以 上死亡率が高かった。また EPA濃度が下がるとつれ づつ心血管病死亡率が上昇 することも分かった。心血 管病の発症率も同様の結果 となっていた。

パネルディスカッション

事前に寄せられた質問の中から、代表的なものについて講演者が それぞれ回答した。

二宮氏 血圧下げ安定を

川端氏 海底魚は避けよ

野田氏 発酵食品取って

問い、10年前から血圧の薬を飲んでいて。注意、多く蓄積するマグロなどの大型魚は避ける。アラスカ産のシロイソナギは海の上り過ぎに注意し、多量の方を多く魚は比較的有害な発酵食品を取り入れて、動物性と心臓血管に負担が掛かるため、血圧をさげんと下げて安定させることが大事。食事や運動など生活習慣にも気を付けてほしい。

問い、EPAを摂取する際、魚に含まれる危険物質(放射能)をどう考えれば良いか。

川端氏、乳幼児や妊婦、成長期の子どもは食べ過ぎに気を付けてほしい。ヒラメやカレイなど

る魚はイワシである。望ましい摂取量は1日に1.1~1.8gだが、魚からの摂取だけでは難しい場合は特保やEPA主体のサプリメントなどを検討してほしい。

問い、コレステロール値が高くてLDLコレステロール未満、脳梗塞や糖尿病などの危険因子を持つ人が、LDLコレステロール未満、危険因子がない人はLDLコレステロール値を下げたい。薬を飲んでほしい。

問い、EPAが多量に含まれている魚は、またLDLコレステロールの量を下げたい。

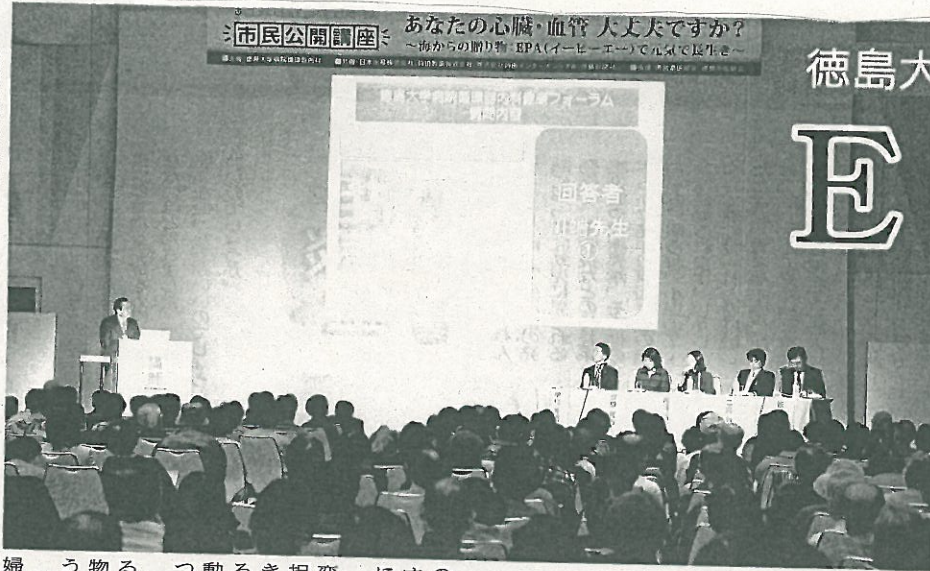
野田氏、パンは精製された小麦粉を原料にして、脂や砂糖も入っている。中島氏、EPAが豊富な食品を摂取して、適切に薬を服用しつつ、脂や砂糖も入っている。

中島氏 サプリも選択肢

佐田氏 適切な服薬必要

心臓の血管や食生活のあり方についてのパネルディスカッション
徳島市の徳島グランヴィリオホテル

市民公開講座 あなたの心臓・血管大丈夫ですか？
～あなたの心臓・血管大丈夫ですか？～
～あなたの心臓・血管大丈夫ですか？～





EPAをとり入れた
バランスの良い長寿食

川端 輝江氏

魚に含まれる不飽和脂肪酸の食事ではEPAのみであ
るDHAとDHAは1日3000〜4000
サヘキサエン酸)は体内での
ままの効果をもたらす。
EPAは①血中脂質を改善
する②動脈硬化を予防する
③心臓病を予防する
作用から、特に中年の人ら
に重要な成分。DHAは
Aは血中脂質を改善するほ
か、脳や神経、目の網膜を
作るなどの働きがあるた
め、子どもの成長や発達に
必要となる。
厚生労働省の食事摂取基準
では1日のEPA摂取量が
準として、成人の目標値
取量となるEPAとDHA
の合計量は1日1g(魚
換算して約30g)以上。普
通にしているため、アロヤイワ

偏らない食生活が重要

シ、サバ、サンマなど、
わゆる青魚にはEPAが
多い。また天然魚よりも養
殖魚の方が多く、逆にカサ
ゴやマシロ、キスなどの自身
魚やマンロの赤身、エビや
イカ、タコなどはEPAが
少ない。
EPAを積極的に摂取す
るためにも毎日1回は主菜
に魚を食べよう。うち
週2回は青魚にするのが良
い。EPA含有量は生で食
べる100%だが、煮る
と90%、焼くと85%、揚げる
と50%に減ってしまうので
食べ方にも工夫が必要だ。
魚が食べられない場合は
α-リノレン酸(亜麻仁油
やシソ油、エゴマ油など)
を摂取すれば体内で少量な
がらEPAに変換される。
ただし魚はけいねいに偏つた
食生活はよくない。女子
栄養学では食品を▽第1
群▽卵・乳製品▽第2群
▽魚・肉・豆腐など▽第3群
▽野菜・果物など▽第4群
▽ごはん・パンなど大きく
4群に分けて、まんべん
なく栄養を摂取する食事を
指導している。全体的なバ
ランスに配慮した上で、毎
日の食事からEPAを積極
的に摂取してほしい。



トランス脂肪酸 弊害も

プライベートブランド、シ
ートリングやそれを原料
料に使ったパン、ケーキな
どの洋菓子も揚げ油などに
含まれ、植物油を高温加熱
しても発がんする。
取り過ぎると血液中のLD
L(悪玉)コレステロー
ルが増え、HDL(善玉)
コレステロールが減って
ま、動脈硬化や心臓病の
リスクを高めることも、
海外ではアレルギー性疾患
や認知症などの原因になる
と報告されている。
先進国では、食生活含
が表されている国が多い
が、日本では白米より約
2分の1の量を摂取するとい
うことも周知されていない。
皮膚トラブルの患者さん
にトランス脂肪酸を取り
過ぎないよう指導したた
り、数日で改善し、肌
のきめが整った効果が見
られた。
このように食生活にま
まな病気の関連が指摘
される中、厚生労働省が提
げているのが季節野菜や海
藻、小さな魚介類を食べる
伝統的な日本食である。せ
心豊かな食事を意識して病
気の予防につなげてほし
い。

野田 理香氏

EPAでお肌ツヤツヤ・血管や皮膚を
きれいにする油について、
私たちの体は、約60兆の
細胞から構成されている。
その細胞の壁は、摂取する
油に含まれるEPAなどの
脂肪酸からできている。
EPAには①血中脂質を改善
する②動脈硬化を予防する
③心臓病を予防する
作用から、特に中年の人ら
に重要な成分。DHAは
Aは血中脂質を改善するほ
か、脳や神経、目の網膜を
作るなどの働きがあるた
め、子どもの成長や発達に
必要となる。
厚生労働省の食事摂取基準
では1日のEPA摂取量が
準として、成人の目標値
取量となるEPAとDHA
の合計量は1日1g(魚
換算して約30g)以上。普
通にしているため、アロヤイワ



EPAとDHAの違いについて

中島 秀司氏

EPAとDHAは、ど
ちも魚の油に含まれる健康
成分として知られている
が、その作用はそれぞれに
異なる。
EPAは1960年代に
研究が進められてきた。
「血液サラサラ」といつた
イメージが強い。一方、DHAは80年
から魚の油に含まれる健康
成分として知られている
が、その作用はそれぞれに
異なる。
EPAは1960年代に
研究が進められてきた。
「血液サラサラ」といつた
イメージが強い。一方、DHAは80年
から魚の油に含まれる健康
成分として知られている
が、その作用はそれぞれに
異なる。

DHAよりEPA有効

く、なまこやアサリなどが発
表された。ちなみにDHA
では同様の結果が出ていな
い。これは心臓病リスク
にはEPAが効果的という
結果である。うつ病に対
してもEPAの方が病気の
改善に効果を発揮してい
る。
EPAは医薬品開発を
目指して、純度がほぼ10
0%の純品による研究が進
められている。EPA
摂取時の効果は明確に分
かっている。その成果が今
は医薬品の特許権用食品
となっている。一方、DHA
の研究はほとんどはEPA
が優れた魚油と認められ
てきたため、EPAの機能
がDHAのものよりも優
れているという実情が
ある。
EPAを摂取すると血中
の濃度は顕著に増えるが、
DHAは増えにくい。ま
た、EPAは体内で必要な
分のDHAに転換されるた
め、成人は積極的にEPA
を摂取した方がよいとい
うことになる。こうしたE
PAとDHAの違いを正し
く理解した上で、血管と血
液の健康のためにEPA
の摂取をすすめてほしい。

佐田 政隆氏

EPAで心臓と血管を守る
心筋梗塞は心臓に血液を
送る冠動脈が詰まって起
る。原因となる動脈硬化
は、脂質異常症、高血圧、
糖尿病、喫煙などで血管の
壁が少しずつ厚くなって進
む。たまたま血管が狭くな
ると動脈硬化が進んで、
なまこやアサリなどが発
表された。ちなみにDHA
では同様の結果が出ていな
い。これは心臓病リスク
にはEPAが効果的という
結果である。うつ病に対
してもEPAの方が病気の
改善に効果を発揮してい
る。
EPAは医薬品開発を
目指して、純度がほぼ10
0%の純品による研究が進
められている。EPA
摂取時の効果は明確に分
かっている。その成果が今
は医薬品の特許権用食品
となっている。一方、DHA
の研究はほとんどはEPA
が優れた魚油と認められ
てきたため、EPAの機能
がDHAのものよりも優
れているという実情が
ある。
EPAを摂取すると血中
の濃度は顕著に増えるが、
DHAは増えにくい。ま
た、EPAは体内で必要な
分のDHAに転換されるた
め、成人は積極的にEPA
を摂取した方がよいとい
うことになる。こうしたE
PAとDHAの違いを正し
く理解した上で、血管と血
液の健康のためにEPA
の摂取をすすめてほしい。

リノール酸過剰に注意

結果、心筋梗塞やアレルギ
ー、ぜんそくなどを引き
起こす可能性がある。ま
な病気の関連が指摘
される中、厚生労働省が提
げているのが季節野菜や海
藻、小さな魚介類を食べる
伝統的な日本食である。せ
心豊かな食事を意識して病
気の予防につなげてほし
い。
このように食生活にま
まな病気の関連が指摘
される中、厚生労働省が提
げているのが季節野菜や海
藻、小さな魚介類を食べる
伝統的な日本食である。せ
心豊かな食事を意識して病
気の予防につなげてほし
い。
このように食生活にま
まな病気の関連が指摘
される中、厚生労働省が提
げているのが季節野菜や海
藻、小さな魚介類を食べる
伝統的な日本食である。せ
心豊かな食事を意識して病
気の予防につなげてほし
い。
このように食生活にま
まな病気の関連が指摘
される中、厚生労働省が提
げているのが季節野菜や海
藻、小さな魚介類を食べる
伝統的な日本食である。せ
心豊かな食事を意識して病
気の予防につなげてほし
い。

