

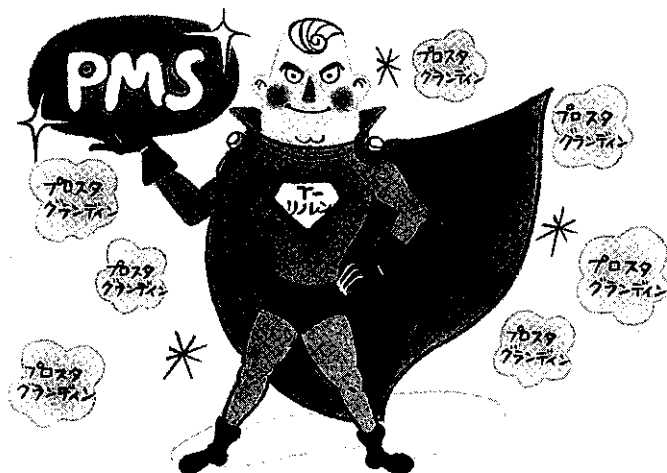
## なぜγーリノレン酸でPMSがよくなるの？

不思議なパワーをもつ油、γーリノレン酸。なぜ、この油でPMSがよくなるのでしょうか？

私たちのからだは正常にはたらくためには、体内のさまざまなホルモンのバランスが大切。女性の月経周期も、女性ホルモンだけでなく、さまざまなホルモンによって支配されています。このホルモンのバランスがくずれたり、異常がおこると支障をきたし、病気の引き金となります。

PMSの原因のひとつに、痛みや炎症を抑える「プロスタグランディン」という物質の異常が指摘されています。

プロスタグランディンは、比較的最近になって発見されたホルモン様の物質ようぶつで、からだのほとんどの機能にかかわっている重要なものです。1982年、プロスタグランディンの研究者3人にノーベル賞が与えられたのも、これが重要な物質の発見だったからでした。



プロスタグランディンには30ほどの種類があることが現在までにわかっていて、それぞれが固有のはたらきをするとともに、互いに拮抗するはたらきをしているものもあります。このため、プロスタグランディン同士のバランスも正常でないと、からだと心にトラブルが生じるわけです。

そして、このプロスタグランディンを調整したり、プロスタグランディンの材料となったりするのが、体内のγ-リノレン酸です。γ-リノレン酸は食事を通して体内で合成されますが、PMSの人は、なんらかの理由でこのγ-リノレン酸が不足しているため、不快な症状がおこってくるのだという説があります。