

## アレルギーにも効果が期待できるγ-リノレン酸

γ-リノレン酸が注目されたのは、日本ではアレルギーがきっかけです。

アレルギーの原因は完全には解明されていませんが、原因のひとつに「細胞膜がスムーズにはたらかず、漏れやすい状態になっている」ことが指摘されています。

たびたびお話ししているように、細胞膜はおもに脂質とたんぱく質でできていて、外部と内部の情報をキャッチし、外部から必要なものを取りこみ、不要なものを排出する役割をになっています。すべての生き物の細胞は、細胞膜を通して栄養や酸素を取り入れて、老廃物や二酸化炭素を排泄します。

細胞膜には病原体や有害物質の侵入を防ぐ作用もありますが、この細胞膜が漏れやすい状態では、有害物質が入りやすくなってしまいます。

この大切な細胞膜の主成分のひとつが脂質（油）。つまり、油のとり方ひとつで、健全な細胞膜にもなれば、そうでない細胞膜にもなるというわけです。アレルギーの人では、なんらかの原因で、健全な細胞膜をつくる脂肪酸が不足していると考えられます。



細胞膜をつくるためには、さまざまな種類の脂肪酸が必要ですが、γ-リノレン酸もそのひとつ。

アトピー性皮膚炎の患者さんの血液には、γ-リノレン酸が健康な人の50%しかなかったという報告があります。ほかに、アトピー体質の母親の母乳に含まれるγ-リノレン酸も通常の50%以下だったという報告も。

こうしたことから、アトピー性皮膚炎の治療にγ-リノレン酸をとり入れている医師もいます。患者さん向けに、γ-リノレン酸入りのソーセージなどをつくっているメーカーもあります。

さらに欧米では、気管支ぜんそく（アレルギーの一種）の患者さんの食事療法にγ-リノレン酸をとり入れ、効果をあげているケースもあります。