

うつ病や乳がんにも効く魚の油

ストレス社会の現代日本では、うつ病が増加傾向にありますね。心療内科の待合室にOLさんの姿を見かけることもめずらしくなくなりました。

うつ病は心の風邪。とはいっても、いったん発症すると完全には治りにくく、なかなかやっかいな病気です。

このうつ病に、魚の油が有効であることがわかってきました。脳内にはさまざまな神経伝達物質があり、うつ病の人ではセロトニンという物質が減っていることがわかっています。セロトニンは気分の変化にかかわる物質です。

うつ病の人に魚油を摂取してもらったところ、比較的多くの患者さんに気分の改善効果が認められました。つまり、魚の油によって脳内のセロトニンが増えたと考えられるわけです。

また、魚の油は乳がんや大腸がんの予防に有効であることも、明らかになっています。なかでもとくに女性が気になるがん、乳がんについて少しくわしくふれましょう。



乳がんは近年、日本でも急増しているがんです。30代の女性にも多く、出産年齢の上昇や肥満などさまざまな要因がいわれられますが、脂肪のとりすぎが危険因子のひとつであることがわかっていきます。欧米の調査によれば、脂肪の摂取率が高い国ほど、乳がんの発生率が高くなります。ハワイに移住した日系アメリカ人に乳がんが多いのも、このことを裏づけています。

魚の油がどうやら乳がんの予防になるらしいとわかったのは、こちらにも、イヌイットと同じように海獣肉をたくさん食べているエスキモーの人たちを調査したことからです。エスキモーの女性では、同じように肉食で脂肪をとっているデンマーク人にくらべ、乳がんの発生率は半分であることがわかったのです。

また魚の摂取量と乳がん死亡率を調べた研究でも、魚をとっている国のほうが乳がん患者の数が少ないことがわかりました。

オリーブオイルとならんで、魚の油にはすぐれた抗がん作用が期待できるといえるそうです。女性はおっともっと魚を食べたほうがよさそうですね。

魚の油は、がんはもちろん、さまざまな病気などの外敵から身を守ってくれているのです。