

「ミカンの皮」で薄毛、ハゲに黒髪が生えた、花粉症、アトピーも続々大改善

近畿大学薬学部助教

松田秀秋

# ミカンの皮の薬効成分が豊富な青ミカンはアレルギー症状を軽減すると新判明

## 熟すと効果がどんどん低下する

私たちの研究室では、身近な天然資源を薬用に役立てる研究を続けています。

そして、二〇年近く前から生活習慣病やアレルギー症状の増加を予測し、それらに対応する機能性食品の開発を目指してきました。それも、長い間、人間が食べ続けてきて、安全性が確認されている食品の活用方法を探ってきたのです。

そこで注目したのが、中国・漢代に書かれた薬学の古典である「神農本草経」に記載されている「枳実」の効能の一つ、

「止痒（かゆみを止める）」という文言でした。

枳実とは、ミカン科のダイダイやカラタチなどの効果を乾燥したものです。

止痒の効果、すなわちかゆみに効くならば、柑橘類の未熟な実がアトピーや花粉症などアレルギー症状の軽減につながる可能性が考えられました。

柑橘類を使った生薬（漢方薬の原料となる動植物）といえば、ほかにも陳皮（温州ミカンの皮を乾燥させたもの。胃腸の働きを整えたり、一種の生命エネルギーである気の巡りをよくしたりする作用がある）がよく知られています。これは完全したミ

カンの皮です。

そこで、私たちに最も身近な柑橘類である温州ミカンの未熟果について、アレルギーの改善効果の有無と、成熟した果実との効果の差を、実験で調べてみることにしました。

アレルギーは、発現の機序の違いによって、いくつかの型に分けられます。アトピー性皮膚炎や花粉症などは即時型と呼ばれる、IGE抗体（免疫グロブリン）が関与しています。

気管支、鼻粘膜、皮膚などに分布するマスト細胞に、IGE抗体が結合し、さらにそこに花粉などの抗原（アレルギーの原因物質）が結合します。

すると、化学伝達物質であるヒスタミンが遊離し、炎症反応などアレルギー症状を起こします。

この過程において、ヒスタミンの遊離をおさえれば、アレルギーの症状は予防できるわけです。実験ではまず、実がついたばかりの七月、八月のまだ青く小さいミカンから、十月の黄色い完全ミカンまで、それぞれのヒスタミン遊離抑制効果について調べました。

その結果、未熟なミカンはヒスタミンの遊離をおさえ効果が大変強いのですが、熟すにつれてその効果がどんどん低下してくるようになりました。

## クマやくすみも解消する

次に、丸ごと乾燥させた青ミカンの粉末を実際に動物に飲ませて、アレルギーに対する効果を調べました。

アレルギー性皮膚炎を起こしたネズミに、体重一〇に対して二〇〇の粉末を飲ませたところ、即時型、遅発型、超遅発型のいずれのアレルギー反応に対しても、抑制効果が確認できたのです。

これをヒトの場合に換算すると、体重五〇の人ならば一〇の粉末でじゅうぶんに効果が得られることになりました。

また、この有効成分はヘスペリジン、ナリルチンという、フラボノイド化合物（植物性色素）の一種と判明しました。

特にヘスペリジンは、ミカンに豊富なポリフェノールで、実



青い未熟なミカンこそ薬効が強い

よりも、皮や袋、白いすじの部分に多く含まれています。

最近では、このヘスペリジンの毛細血管の強化、血圧上昇の抑制、血中の中性脂肪（皮下脂肪の主成分）の分解、ビタミンCの安定化といった効果が注目されています。

このように、ミカンの薬効の主役ともいえるヘスペリジンは、七月に採取した未熟なミカンには一〇〇中一二も含まれていますが、九月初旬には二・三にまで落ちてしまい、完全ミカンではさらにへることもわかりました。

ヘスペリジンは青い未熟なミカンにこそ、たくさん含まれているというわけです。

ヘスペリジンが豊富な青ミカンの作用の中心は、強い抗酸化作用です。体内でさまざまな悪さをする活性酸素をすばやく消去し、アレルギー症状を防ぎます。

これが肌で作用すれば、紫外

線による皮膚深部へのダメージや抗原の侵入をおさえるので、肌のトラブルを予防し、美肌作りに役立つわけです。

さらに美白効果にもつながります。毎日紫外線に当たっていると、細胞内のメラノサイトに存在するチロシンというアミノ酸（たんぱく質の構成物質）が、シミやソバカスの元であるメラニン色素に変化します。

その変化を促進するのがチロシナーゼという酵素（体内で起こる化学反応を促進する物質）や活性酸素です。強力な抗酸化作用は、チロシナーゼの活性をおさえるとともにメラニンの産生を抑制するので、色黒やシミ、ソバカスの生成を防ぐのです。

また、クマやくすみなどは血行の滞留によって起こりますが、血液レオロジー（血液の流動性）の異常が、血行不良の原因の一つと考えられています。

例えば、血液中の赤血球が柔軟性を失って変形能（しなやか

に変形して狭いところを通過する能力）が低下すると、血液の流動性が低下し、いわゆるドロドロ血液になります。

青ミカンの粉末を動物に飲ませたところ、青ミカンには赤血球の変形能を高め、血液をサラサラにする効果もあることがわかりました。この作用が血流を促進し、クリアな肌を作るのに役立つといえるでしょう。

こうした青ミカンの効能は、ヘスペリジンなど単一の物質の効果ではなく、食物繊維や各種ミネラルなど、さまざまな成分が体の状態に合わせて作用すると考えられます。ですから、丸ごととることが肝要です。

残念ながら、ミカン栽培農家に知り合いのいない、一般消費者にとっては、青ミカンは手に入りにくいものです。そうした場合は、こうした青ミカンを利用した機能性食品なども市販されていますので、そうしたものを利用してもよいでしょう。

《ミカンの皮》で薄毛、ハゲに黒髪が生えた、花粉症、アトピーも続々大改善

○鳥取県〇32歳〇パートタイマー

谷口美咲子

# 猛烈な目のかゆみ、ひどい鼻水に悩まされた花粉症が青ミカンの粉末で大軽快

## 二〇〇三〇回もくしゃみが続く

花粉症の苦しさ、うとうしさは、多くのかたが同感してくださることでしょう。

私の場合、熱こそ出ませんが、目が猛烈にかゆくなり、ひどい鼻水や、しつこいくしゃみが出ます。一度くしゃみが出始めると、二〇回でも三〇回でもくしゃみが続くのです。

私はコンタクトをしているのですが、目がゴロゴロしてとてもかゆく、花粉の飛んでいる時期は、コンタクトをしているのが、ほんとうにつらくなります。私が初めて花粉症になったの

は十五歳の春のことです。以来、毎年つらい症状に悩まされてきました。

十代のころは通院して治療を受けていましたが、けつきよくよくなるりませんでした。二十代になると、忙しくなったせいもあり、「どうせ治らないから」と、治療をあきらめてしまいました。

さらに、二十代になってからは、花粉症だけではなく、アレルギー性の鼻炎にも悩まされるようになりました。私のアレルギーの原因となっているのは、主にほこりとペットでした。そういう場所に行くと、花粉症のときと同様の、ひどいくしゃみ

と鼻水に襲われるのです。

以前は、花粉の飛んでいるときだけ我慢すればよかったものが、条件がそろうと、季節に関係なく悩ましい症状が出るようになってしまいました。

温州ミカンの未熟果である青ミカン乾燥粉末にした健康食品を紹介されたのは、去年の冬の終わりごろ、ちょうど花粉の飛び始める時期でした。

紹介してくれたかたも、ハウスダスト（家のほこり）のひどいアレルギーに悩んでいて、青ミカンの粉末を試したところ、とても効果があったというので

いつごろから青ミカンの粉末

掃除も始められます。これは私にとって、大きな変化でした。また、花粉症やアレルギー性鼻炎の症状が出ているときは、体がひどく熱っぽくなります。体温を測ってみると、実際には平熱なのですが、熱があるのと同じような、熱っぽい状態が続



ペットもかわいがれる！

くのです。体がほてってだるく、頭が重く、カゼのひき始めのようにボオツとなります。ストープの前に長時間座っていたときのような感じでした。

花粉の飛び季節や、アレルギーが出ていたとき、この状態がずっと続いていたのです。大変不快ですし、とてもつらいものでした。

この症状も、青ミカンの粉末を飲み始めてからは、ピタリとなくなりました。しみじみうれしく思いましたし、ミカン食品を紹介してくれた友人に感謝する毎日です。

それに昔は、友人の家に行つたとき、その友人がイヌなどを飼っていると、パニックになったものでした。

私自身、イヌ好きなのですが、イヌに近づけば、ひどいくしゃみと鼻水が出ることはわかっていました。友人にも申し訳ないし、そのワンちゃんにも悪いので、いろいろ気を遣わなくてはなりませんでした。

今ではそういうよけいな気遣いをする必要がなくなりました。ペットが怖くなくなり、友人のワンちゃんの頭を気軽にたでてあげられるようになったことにも喜んでいきます。

の効果が現れてきたか、はつきりとはわかりません。ただ、「あれ？ 今日は何んだか楽だったような気がする」と感じる日がよくよく出てきたのです。それは決まって、その朝、青ミカンの粉末をちゃんと飲んだ日でした。そして二、三カ月たつうち、楽になってい

るのがはつきりと実感できるようになってきました。

重装備しなくても気軽に掃除できる

ほこりとペットのアレルギー

がある私は、そういう場所に行くときには必ず大量のティッシュを持参していました。でも、青ミカンの粉末を飲んでいけば、全くそういう心配がいらなくなつたのです。

使っていなかつた押し入れなどを片づける際、以前は、マスクなどで重装備をしても、ただちにアレルギーの症状が出てしまいました。それが今は気軽に

水通フリニツク 隆俊 高山研一

### アレルギーを起こすIGE抗体がへつた

アトピー性皮膚炎と花粉症は、IGE抗体が肥満細胞と結合して、ヒスタミンが放出され、かゆみ、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状が起こるといふ、同じ病態を持つています。私が行つた臨床試験では、青ミカンの粉末を三カ月飲んだアトピー患者さんの、IGE抗体の数値が減少する結果が出ていますから、花粉症改善もありうるのだと考えられます。

## 楽園の大自然が生んだ恵み!

### タヒチアンノニ<sup>TM</sup>ジュース



この素晴らしさを皆様にご紹介...

### タヒチからの贈り物

タヒチアンノニジュース 1ボトル(容量1000ml) 小売希望価格 6,562円 (税別、送料別)

南太平洋フレンチポリネシアの人々の健康を約2000年間も支えてきたハーブの女王と称されるフルーツ、その名は「モリンダ シトリフォリア」。そして今、この果実は世界中の科学者の熱い注目を集める存在となりました。保存料・合成添加物を一切使用せず、この大自然の恵みを豊富に含んだ天然素材飲料、それが「タヒチアンノニ<sup>TM</sup>ジュース」なのです。

タヒチアンノニ<sup>TM</sup>製品は通販カタログ(無料)でもお求め頂けます。お問い合わせは下記までどうぞ

0120-313-807 (通話料別)

グループ名 アウトリガー・メイソ  
大阪市東淀川区東中島1-17-5 ステューディオ新大阪540  
総合窓口 TEL 06-6329-1139 (丸山)  
E-mail: y-manu@pluto.dti.ne.jp

タヒチアンノニ<sup>TM</sup> NONIはタヒチアンノニの登録商標です。この広告にはタヒチアンノニ独立ドистриビュータにより作成されたものです。【丸山 研一】許可番号05-0088

《ミカンの皮》で薄毛、ハゲに黒髪が生えた、花粉症、アトピーも続々大改善

○神奈川県○27歳○薬局店員

谷津由里子

# 生まれたときからの重症アトピーの検査値が青ミカンの粉末で急改善し大喜び

## 〇〇〇 全身が真っ赤に腫れていた

二十六歳になるこの年まで、私は長い間アトピー性皮膚炎に悩まされてきました。

なにしろ生まれたときからのアトピーで、ほんの少しよくなつては、また悪化するというパターンを、この二十数年ずっとくり返してきたのです。

とりわけ症状がひどいのは、腕と足、首などで、これらの箇所には常時炎症があり、真っ赤に腫れています。激しいかゆみもあり、かくと、すぐに傷がついてかさぶたができます。それどころか、かくのを必死で我慢

り、私の腕や足は常時赤くなっているのですが、その炎症が、ちよつと軽くなっている感じがしたのです。

私は氣をよくして、さらに青ミカンの粉末を飲み続けてみました。最初があまりにも好結果でしたから、期待はしたものの、残念ながら一気に治るといふようなことにはなりません。その後、症状はよくなつたり悪くなつたりで、一進一退が続いています。

ただ、それでも、青ミカンの粉末を飲み始めてから、目立って改善された点もありました。飲み始めて一カ月の時点で、



あれ!? 軽くなってる!

して、患部に全くさわつていないのにもかかわらず、かさぶたができてしまうことさえあります。そんなときはほんとうに泣きたくなります。

アトピー性皮膚炎は、季節の変わり目に出やすいといわれているので、私の場合もそのとおりで、特に夏から秋にかけての時期にひどくなります。

こういうときは、手足や首だけではなく、背中やおなかなど、ほとんど全身が真っ赤になつてしまいます。

これまで病院へ通つてアトピーの治療を全くしなかったわけではありません。ただ、ステロイド剤(副腎皮質ホルモン剤)

私は血液検査を受けました。すると、このときの検査で、アレルギーの原因となつているIgE抗体が、へつてきているという結果が出たのです!

しかも同じ検査で、ブタクサに対するアレルギーがなくなつたという結果も出ました。

私は、他にはなんの治療も行つていなかったのですから、これは明らかに青ミカンの粉末を試した効果です。これには正直、びっくりしましたし、素直にうれしく思いました。

実は私は、アレルギー関連の検査でよい結果が出た経験が、今までただの一度だつてありませんでした。こんなプラスの評価が出たのは、文字どおり生まれて初めてです。ですから心から喜ぶことができたのです。青ミカンの粉末を試して、ほんとうによかつたとも思いました。

ともあれミカン食品を飲み始めてまだ三カ月。生まれてこのかた、二十数年ずっと苦しんで

のようなものは、ある時期から、全然使わなくなつてしまいました。

というのも、私の姉がやはりアトピー性皮膚炎で、しかも姉は私よりもさらに症状がひどかつたので、ステロイド剤を頻繁に使用していました。ところがあるとき、ステロイド剤の副作用が激しく出て、姉は家からただの一步も出られないような状態になつてしまったのです。

私は、そんな姉の苦しむ姿を見ていたので、ステロイド剤に頼る気にはとてなれませんでした。ですから小学校に通つているときから、私はもうステロイド剤だけは塗るのをやめてし

きた症状がそうそう簡単に消えるとも思えません。

ですから、「気長に続けて、少しずつ体質を改善していけたらいいな」。今は、明るい気持ちで、そんなふうに向き合っています。

中医食治研究会会長 田村稲生  
薬劑師

**乾燥肌がしっとりし  
かゆみが軽減**

今回、五名の患者さんに三カ月間、青ミカンの粉末を飲んで

もらう臨床試験を行いました。その一人である谷津さんはかなり重症のアトピーでしたが、青ミカンの粉末を飲みだしてから、アレルギー反応を起こす血液中のIgE抗体が漸減したという検査値の数値的变化があつただけでなく、乾燥肌が少しづつしっとりして、かゆみが軽減

し、気分的にも楽になるという自覚の変化もあつたそうです。患者さんが最も苦しむかゆみ

まつていました。その後、温泉療法のようなものも試してみましたが、けつきよく有効な治療法は何もなく、これまで私は、ずっとただひたすら我慢をしてきたのです。

## 〇〇〇 ブタクサに対する反応がなくなつた

青ミカンの粉末を紹介してくれたのは、勤め先の上司でした。「アトピー性皮膚炎にもいいということだし、試しに飲んでみないか」と、勧められたのです。それが今から三カ月ほど前のことです。

温州ミカンの未熟果を乾燥させて粉末にし、粒状に固めたもので、変な薬品なども入っていないということなので、とりあえず気軽に飲んでみました。

一週間ほど飲み続けたところで、思いもかけず、体に変化が現れました。どうもアトピーの赤みがひいてきたような感じなのです。最初にお話ししたとお

は、肌表面の角質層のバリア機能が弱まり、水分保持ができな

いことと、IgE抗体が肥満細胞と結合してかゆみの原因となるヒスタミンが放出されることで起こります。肌の水分保持とIgE抗体の減少で、改善傾向

が出てきたのではないのでしょうか。断言はできませんが、良好な結果が出ているといえるでしょう。もう少し長い期間で経過を観察したいところです。

青ミカンの粉末を  
一〇人にプレゼント!

温州ミカンの未熟果の乾燥粉末を粒状に固めた健康食品を抽選で一〇名様にプレゼントします。官製はがきを左下の応募券をはり、住所、氏名、電話番号を明記し、左記のあて先まで応募ください。平成十八年一月十五日消印有効。

【あて先】〒113-0561  
東京都文京区湯島二二二-一八  
マイヘルス社「杜快」編集部  
【青ミカンの粉末プレゼント】係  
※当選者は、本誌平成十八年四月号「編集部」で氏名及び都道府県名を掲載して発表します。掲載に差し支えがある場合、応募はがきにてご記入いただければ掲載いたします。

青ミカンの皮