

IGF-1は育毛をはじめ アンチエイジングの鍵

岡嶋 IGF-1に、健康維持や老化に伴う症状を改善する多くの重要な作用がある(4頁表1)のは、以前から知られていました。しかし、IGF-1はこれまで成長ホルモンを介してのみ増えると考えられており、体内で安全に増やす方法は見つかっていなかったのです。

私たちは、約20年間にわたる血液凝固学の研究過程でIGF-1を安全に増やす方法、すなわち「知覚神経を刺激すると、体内のIGF-1が増加する」ことを世界で初めて見出ししました。

—— 昨今、成長ホルモンのアンチエイジング作用が注目されています。成長ホルモンのアンチエイジング作用は、IGF-1によるものですか。
岡嶋 成長ホルモンのほとんどの作用はIGF-1が発現させていると考えられています。

IGF-1(インスリン様成長因子-1)はその名の通り、構造がインスリンに似た、成長を促す因子で、全身の細胞で作られます。

思春期になると心身が急に成長し、免疫力や治癒力が高まってくるのは、成長ホルモンの分泌が増えるから。IGF-1が増えるからです。しかし、成長ホルモンの分泌は13〜16歳の思春期をピークに少なくなり、それに伴ってIGF-1の量も減少し、50歳を過ぎるとかなり減ってしまいます。

中高年になってくると、代謝や免疫力の低下、ホルモンバランスの崩れなどから、心身にさまざまな不調や異常、衰えが起きてくるのは、加齢によるIGF-1の減少が深く関わっていると考えられます。

IGF-1を増やす カプサイシンと イソフラボンの組み合わせ

岡嶋 研究の結果、IGF-1量を増やすのに最も効果的なのは、「唐辛子(カプサイシン)」と大豆(イソフラボン)の組み合わせであることがわかりました。

知覚神経は、痛みや熱さなどの刺激を脳に伝える末梢神経で、唐辛子を食べると口の中が熱くなったり、青唐辛子など非常に辛いものでは痛くなったりするのは、知

覚神経を刺激するからです。さて、カプサイシンなどの刺激を受けた知覚神経が、周囲の末分化細胞にIGF-1を作らせるのは直接的には、知覚神経の末端から放出される「GRP」(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)という物質です(4頁図)。

そのため、カプサイシンなどで知覚神経を刺激するばかりですと、GRPは放出され続けてしまうので、結果的に不足してきます。肝心のGRPが知覚神経の中で不足してしまえば、いくら知覚神経を刺激してもGRPが放出されることはなく、従ってIGF-1も増えなくなります。

ですから、カプサイシンを摂取して知覚神経を刺激すると同時に、GRPを増やす成分も摂取しなければ、安定的にIGF-1を増やすことはできません。

GRPを増やす物質は今のところ女性ホルモンのエストロゲン、そして食品成分ではイソフラボンしか発見されていません。知覚神経を直接刺激する食品だけでは十分ではなく、イソフラボンを同時に摂取することで、育毛効果やそ

の他のアンチエイジング効果が期待できるのです。

IGF-1を増やし 健康と若さを取り戻す 生活習慣

大豆トウガラシ

—— 1日豆腐半丁・唐辛子小2つ
岡嶋 IGF-1の重要な作用の一つが、毛母細胞の増殖の促進による「育毛・発毛」効果です。

動物実験で効果を確認後、モニターによる育毛効果を見たところ、1日あたりカプサイシン6mg(一味唐辛子で小さじ2杯)、イソフラボン75mg(豆腐半丁。約200g)の摂取で約65%の人に効果が現れました(4頁表2)。効果の発現は、①まず抜け毛が減り、②髪の毛の質がよくなり、③新しい毛が生えてくる——という順番です。

モニターの結果から、この方法は、男女の区別なく、また、男性型脱毛症でも円形脱毛症でも有効と考えられます(4頁表2)。

髪は皮膚の変形したものですから、イソフラボンとカプサイシンの摂取は、美肌や肌の衰えにも有効です。IGF-1が増えると、