

## ビタミンCでデトックス

ビタミンは、生理活動を営むために必要な栄養素のうち、炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル以外の体外から摂取すべき物質の総称です。ビタミンCは、言わずと知れた、水溶性で高い還元作用（抗酸化力）を持つ物質で、体内でさまざまな役割を果たしています。私たちの生活に最も身近なビタミンといえるでしょう。むしろ、身近すぎて、今さらビタミンCが美容と健康に良いといっても、何のインパクトもないかもしれません。しかし最近、このビタミンCが、アンチエイジング領域で新たな脚光を浴びています。従来のような栄養素としてではなく、ミラクルなお薬として！ 私たちがこれまでビタミンCに抱いてきたコンサバなイメージを覆すキーワード、それは「高濃度ビタミンC」だったのです。

さて、私たちは、ビタミンCを1日にどのくらい摂取したらよいのでしょうか？  
ご参考までに、欠乏症にならない最低限の摂取量、それは1日100ミリグラムくらい。さらに、健康維持に良いとされるビタミンC摂取量は、1日1000ミリグラム以上です。ドラッグストアに行けば、ビタミンC1000ミリグラム配合などどういった商品が数多く見られます。  
より積極的に、ストレスによって体内に発生した活性酸素を除去したり、コラーゲンの増生を促して、肌つやを良くするなど、美容や健康増進のためには？というところ、1日3000～5000ミリグラム摂取したほうが良いともいわれています。「どんだけ～」という声も聞こえてきそうですが。

ここで、ヒトが動物であることを思い出してみましょう。  
人間はどうか進化の過程で、ビタミンCを作る能力を失ってしまったようなのですが、ほとんどの哺乳類がビタミンCを体内で合成できるという話をご存じでしょうか？ 犬もネコも牛もブタも。えっ、うそ！ でも、そうなんです。しかも、それらの動物が作るビタミンCの量を体重あたりで換算してみると、体重50キロなら、1日10グラム（＝1万ミリグラム）にもなるとか。また、これらの動物は、感染などの非常事態には、通常よりも多いビタミンCを生成し、消費しているのだそうです。もしかすると、現代人が本当に必要とするビタミンCの量は、かなり過少評価されているのかもしれない。

次に、米国で05年に出された非常に興味深い論文をご紹介します。  
「高濃度のビタミンC点滴が、がん細胞に対して選択的に毒として働く」という論文です。どのように選択的なのかということ、がん細胞には正常細胞にある酵素が欠損しているため、ビタミンCが細胞に取り込まれる時に発生する過酸化水素（生体内では毒物として働く）を中和できず、結果として、がん細胞はビタミンCにより攻撃されてしまうことになるのです。ある一定の環境下、すなわち、体を高濃度ビタミンCの状態にすると、ビタミンCは体の中で一種の抗がん剤のような機能を持って働いてくれるのです。副作用もほとんどなくがん細胞を排除してくれるわけですから、高濃度のビタミンCは、ストレスにさらされている現代人のスマートなデトックス（体内から毒素を排除する方法）ともいえるかもしれません。高濃度のビタミンCががんの転移を防ぐという報告もあります。驚きの新事実ではないでしょうか。ここまでくるとビタミンCがただの栄養素であるという認識では不十分で、その特殊性と潜在的な効能について改めて考えさせられてしまいます。

私たちの体の中には、正常な細胞と傷ついたり、悪くなったりした細胞が共存していて、日夜、新陳代謝が繰り返されています。弱った細胞が多くなったり、修復が追いつかなくなったりすると病気を発症したりすることになります。普段、あまり意識することはありませんが、健康とは、やじろべえのような絶妙なバランスで保たれている幸運な状態です。だから、ちょっとしたバランスの乱れは誰にでも起こり得るのですが、そんな時には、私たちのすぐ近くにある、このビタミンCを、意識して、あるいは治療として、特に多く摂取することによって、体の調子を取り戻すことができるかもしれません。基本的に副作用のない、この素晴らしい健康増進法をぜひ、多くの方に知ってもらえればと思います。私自身も普段からまめにビタミンCを取るようにしたり、高濃度ビタミンC点滴を定期的に受けるなどで実践しています。

ビタミンCでスマートにデトックス——いかがでしょうか？



木村久理子

銀座コクリコ院長 医学博士  
東京・銀座5丁目に「Health & Beauty Clinic 銀座コクリコ」を開業し、年齢、性別、国籍を問わない開放的でユニークなコンセプトの人気美容クリニックの院長として活躍中。国内外より多くのクライアントが来院している。

◇ 銀座コクリコ ホームページ  
<http://www.coquelicot.co.jp/>

木村久理子さんの  
おすすめ商品



### 若さたっぷりワカサプリ ビタミンC 価格 3,150円

トウモロコシ由来のイギリスで製造された安心のビタミンCを使用し、1包に2,000mgのビタミンCを配合。お好みのジュースに溶かして、手軽に2,000mgのビタミンCが補給出来ます。信頼の国産品です。

#### 木村久理子さんのコメント

私は、美容クリニックで、日夜、患者さんの美と健康のお手伝いをさせていただいている医師ですが、お野菜の栄養価までが昔より少なくなっているといわれている現代の生活においては、普段の食生活への注意もさることながら、サプリメント摂取も非常に重要だと感じています。高濃度ビタミンC点滴を毎日のようにつけることも出来ませんので、普段から抗酸化力のあるサプリメントを選んで摂取することが必要です。ワカサプリ・ビタミンCは、希少価値のある英国産の原料を使用し(株)分子生理化学研究所が日本国内の工場で作っている安心安全なビタミンCです。1包になんと2000mgが配合されています。炭酸水などに溶かすと酸っぱさも軽減されて飲みやすいですよ。