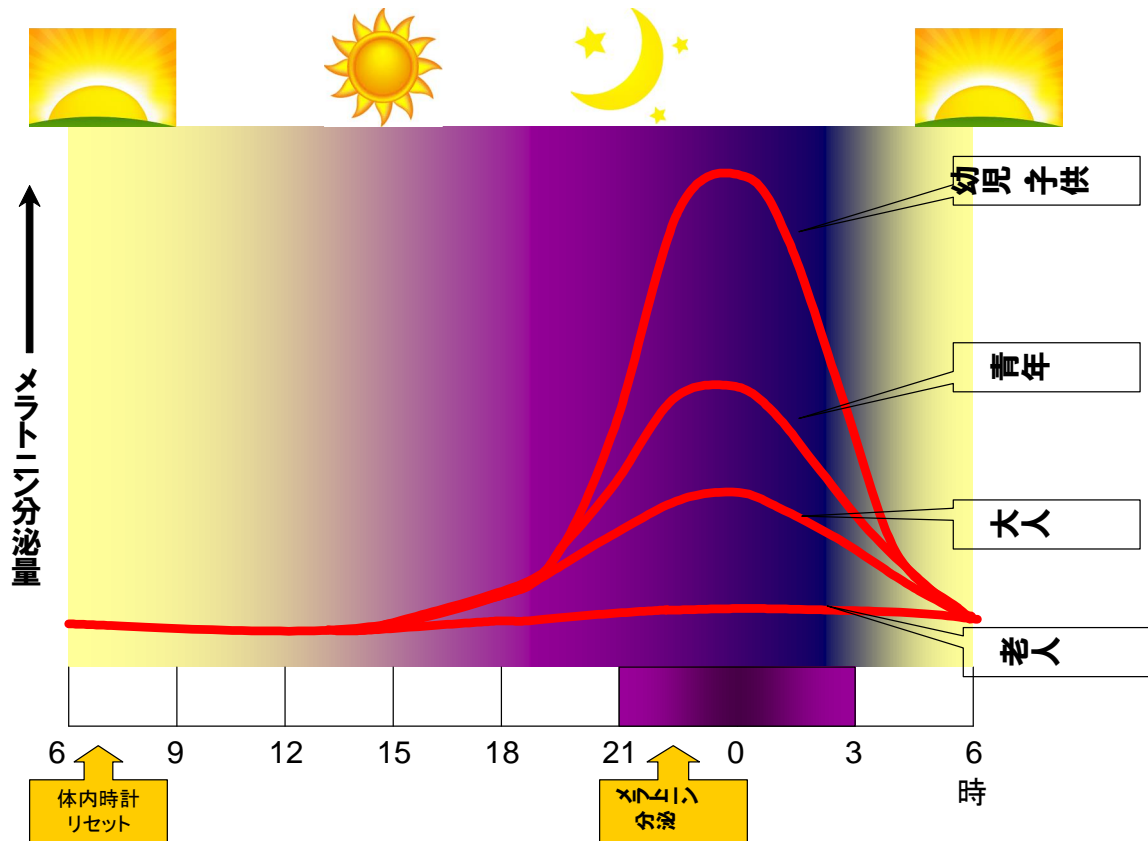


メラトニン

Melatonin

Advanced sleep, Anti-dementia & Anti-cancer.

強い抗酸化ホルモンです。



メラトニンはトリプトファン (アミノ酸) からセロトニンを経て体内で合成されるホルモンです。①概日リズム調整作用、②アンチエイジング作用、③認知機能賦活作用、④がん予防抑制作用が知られています。

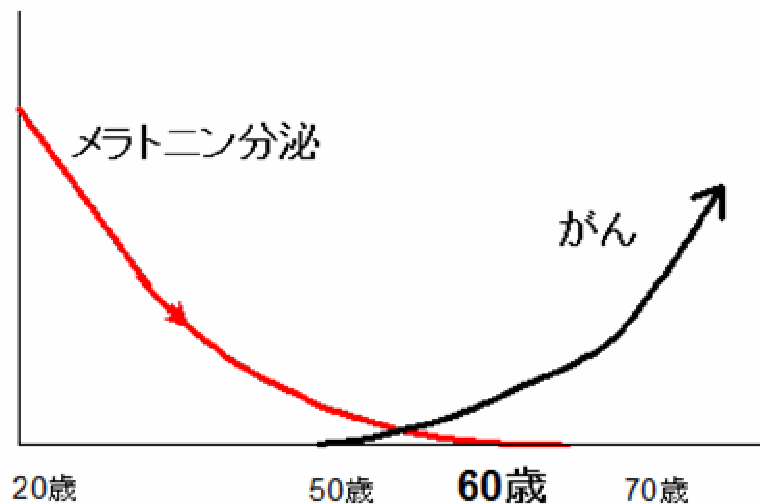
ただし、メラトニンには強力な二次性徴抑制作用があるため13歳児までは使用制限があります。2018年4月フランス政府はメラトニンを野放しに販売し内服するのはよくない、その理由はメラトニンには炎症促進性作用と免疫活性化作用があるため炎症性疾患、自己免疫疾患に罹患している人は内服しないよう警告しています。また一日摂取量を2mg以下に規制しています。

がんの予防・進行・転移に対する作用

メラトニンはがんの進行や成長を抑制するという疫学的、実験的、臨床的な研究報告は当惑するほど莫大にあります。メラトニンとがんの研究で明らかになったエビデンスは、エストロゲン依存性乳がんを抑えるインドールアミンに関するものが有名です。最近の多くの研究、2017年米国、2017年中国、2019年中国・スペインなどから、がんに対するメラトニンの特徴的な作用は、抗がん剤やがん毒素からヒトの正常細胞に対する保護作用、肝毒性の軽減作用、転移の抑制作用であることが発表されています。メラトニンの化学療法や放射線療法の副作用を軽減し治療効果を強化するがん治療の補助療法としての多くの研究から、米国の研究者は、患者の身体的なウェルビーイング（良好な状態）を改善するために、従来の抗がん治療とメラトニンの併用を積極的に勧めています。しかしメラトニンの実験的知見の数々は、患者のウェルビーイングの改善だけでなく、それを遥かにしのぐ効果を示唆しています。予防には1~3mg/日、進行・転移には10~30mg/日が処方されています。私自身は尿管がん、膀胱がんの進行・転移の予防に5mg/日を内服しています。フランス政府は2018年4月、メラトニンは炎症促進性作用と免疫活性作用があるため炎症性疾患、自己免疫疾患に罹患している人は内服しないよう警告しています。

私はメラトニン輸入のための薬監証明に必要な書類に『最近の研究では、免疫担当細胞を賦活し、がん細胞にアポトーシスを融合し、活性酸素を補足するなど…幅広い作用が報告されている』と記載しています。また、医師による治療のための輸入に門戸が開かれていることは、厚生労働省もメラトニンのがんに対する薬効を評価しているのではと思います。

メラトニンの分泌は男女ともに更年期から激減し60歳代で分泌を停止します。がん発症年齢といわれている60歳代からは、メラトニン服用の効果が期待できます。なお、メラトニンには性抑制作用がありますのでパートナーがおられる方はお互いマナーとしてがん予防には生理学的活性の範囲で1mg、せいぜい3mg内服をお勧めします。特に性ホルモン依存性の乳がん、前立腺がんなどの予防・進行・転移を抑制する効果に期待が寄せられており、病状、体調により医師にご相談下さい。



【参考文献】

1. Li Y, Li S, Zhou Y, et al. Melatonin for the prevention and treatment of cancer. *Oncotarget*. 2017 Jun 13;8(24):39896-39921.
1. 2. Reiter RJ, Rosales-Corral SA, Tan DX, et al. Melatonin, a Full Service Anti-Cancer Agent: Inhibition of Initiation, Progression and Metastasis. *Int J Mol Sci*. 2017 Apr 17;18(4).
3. Zhang L, He Y, Wu X, et al. Melatonin and (-)-Epigallocatechin-3-Gallate: Partners in Fighting Cancer. *Cells*. 2019 Jul 19;8(7).
4. Menéndez-Menéndez J, Hermida-Prado F, Granda-Díaz R, et al. Deciphering the Molecular Basis of Melatonin Protective Effects on Breast Cells Treated with Doxorubicin: TWIST1 a Transcription Factor Involved in EMT and Metastasis, a Novel Target of Melatonin. *Cancers (Basel)*. 2019 Jul 19;11(7).

- ※ メラトニンは時に悪夢や睡眠障害などありますが、全体的に見て副作用は少ないです。メラトニンは60歳～65歳で分泌停止します。
- ※ メラトニンは厚生労働省の輸入薬監証明を取得し処方しています。

一般財団法人 渋谷長寿健康財団
 研究員 医学博士 大田浩右