

痛みの学 入門講座

◆ 37 ◆



森本昌宏（もりもと・まさひろ） 大阪
 なんばクリニック「痛みの治療センター」
 本部長。平成元年、大阪医科大学大学院修
 了。同大講師などを経て、22年から近畿大
 学医学部麻酔科教授。31年4月から現職。
 医学博士。日本ペインクリニック学会理事。

唐辛子には目がなくて、鍋物はむろん、煮付け、漬物に至るまで唐辛子を大量にふりかけてしまう人も少なくない。コンビニには唐辛子風味の煎餅やスナック菓子が所せましと並べられている。この唐辛子にさまざまな効能があることをご存じだろうか。

唐辛子は、中南米および西インド諸島原産のナス科の植物であり、数千年前から食用として栽培されてきた。世界中に広められたのは、1493年に新大陸を発見したコロンブスである。現地で偶然に発見した唐辛子（先住民のインディオは瘧や下痢の治療にも利用し

ていた）をスペインに持ち帰ったのである。わが国に伝わったのは16世紀後半で、

温上昇ならびに発汗、脂肪の燃焼、胃粘膜の刺激による

て、腹部の脂肪が減少したとする報告がある。これはカプサイシンによって副腎が刺激され、アドレナリン（副腎から分泌されるホルモン）の分泌が高まった結果、脂肪組織で脂肪から遊離脂肪酸への分解が促進されたことによると考えられる。このように、カプサイシンを含む唐辛子はダイエット効果をも持ち合わせているのだ。

さらにカプサイシンには種々の痛みを軽くする効果があり、医薬品としての応用も検討されている。わが国でも現在、唐辛子の成分が配合された湿布やクリームが市販され、「肩こり」や筋肉痛などに対して用いられているが、これはカプサイシンの局所刺激作用による。なお、私は、原因不明の顔面痛を訴えられる患者さんの口腔内に唐辛子の

脂肪燃焼 鎮痛効果も

唐辛子のヒ・ミ・ツ



イラスト 山川昂

る食欲増進、辛味によって塩分が少なくても薄味と感じさせない、などなどである。まず、カプサイシンは肝臓に蓄積されているグリコーゲンのグルコースへの分解を助ける。そして、このグルコースと遊離脂肪酸が燃焼することで体温の上昇や発汗をもたらすのである。

また、カプサイシンによる脂肪の燃焼効果によ

「青くても有るべきものを唐辛子」芭蕉
 （大阪なんばクリニック「痛みの治療センター」本部長）
 第1、3日曜日に掲載します。