

*「中庸」

洋の東西を問わず、真実は一つのようなようです。

「中庸」とは、極端に走らず、過不及のない中ほどのところに真実の道があるという意味。

この言葉の起こりは、中国の「四書」の一つ「中庸」が原典とされているが、古代ギリシャの昔にも同じようなこと説いた人がいた。哲学者のアリストテレスは、次の言葉を遺しています。

節制も勇敢も「過酷」と「不足」によって失われ、「中庸」(メソテース)によって保たれる。
(『ニコマコス倫理学』)

栄養の過多も不足も、ともに健康を損なうように、
勇気の有りすぎも無さすぎも、人を無謀か臆病にする、ということのようです。

人には、食欲をはじめ金銭欲、名誉欲、独占欲など、さまざまな欲があります。
依存症(賭け事、アルコール、ストーカーなど)もその類です。

こうした欲に支配されると、適切な中道を選び取るのが、なかなか難しくなる。

それが体の不調から病気や貧困をもたらし、やがては身の破滅を招くことにもつながる。

日常生活においても、食事の量はもとより食材、味など、
好みにまかせて食べていては健康は保てません。
食べ方一つにしても、早食いはよくない。

その土地土地で採れるものを、その季節に(旬にしたがって)
腹7~8分目にいただく(満腹を避ける)ことが、養生の基本です。

毎月、私どもが大阪・梅田で開催している月例の講演会「中庸会」も、
この”中庸”こそが健康を保つ要諦であるとの当社の理念に基づいて名づけられたもので
(初代・大浦孝秋会長が命名)、すでに80年を越える長い歴史を誇ります。

各界の研究者、名士等をお招きして、病気を克服し健康を維持・増進するポイントを、
わかりやすくお話しいただき、皆様に役立てていただく場として提供しています。

今年も、健康に役立つ情報を満載、提供してまいります。
月刊誌『人間医学』とともにご活用いただければ、幸いです。

どなたでも自由にご参加いただけます。

* 栄養を摂ることは「医療行為」

これも日本の非常識の一つなのかも？

日本ではまだ治療というと栄養は二の次で、薬剤投与や手術による治療が優先されているが、藤田保健衛生大学医学部の東口高志教授（現ヨナハ総合病院院長）によると、アメリカでは、栄養を摂ることが（それに劣らず）重要な「医療行為」として認識されているという。「病気を治すのも作るのも食事」なのです。

医師も患者も、栄養を摂ることが大切な医療行為であることがわかっているから、管理栄養士から「この人は栄養が不足している」と言われれば、医師は処方箋を書いて栄養剤を出すし、患者もそれに従って（たとえ飲みたくなくても）飲むそうです。

ところが日本では、医者も患者も退院後の栄養の重要性に気づいていない。そのため、せっかく退院しても栄養がおろそかになり、病状を悪化させたり、再び病院へ戻ったりする例が後を絶たない。

栄養がよくなれば、免疫力も上がって、再び病気になりにくくなるし、体力がついて活動的にもなる。たとえ病気になっても、治療・薬が効きやすくなり、治りやすい。

とはいえ、家庭で栄養管理するのは（特に一人住まいや老夫婦などは）難しいかもしれない。

そういうときは、総合的に栄養を含むものを活用されるとよいでしょう。

おすすめするとしたら、

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）

半分はタンパク質で、すべての必須アミノ酸をバランスよく含有。

すべてのビタミンB群が豊富に含まれており、食欲増進作用もある。

- ・「スピレン」（スピルリナ製品）

70種以上の栄養成分を含む完全食品。

その効果は国連世界食糧計画（WFP）が世界の飢餓地域の栄養不良対策として

スピルリナを選んだことで証明済み。（詳しくは『人間医学』令和3年11～12月号に）

・「eクリニック・ワン」

28種類に及ぶ天然由来のマルチビタミン・ミネラルを高濃度に含む。

+αとしてファイトケミカルを配合、作用力価が高い。

*花粉症対策は早めに！

すでに花粉の飛散が始まっているかもしれないが、1月23日は「花粉対策の日」。

春の花粉症の対策は1月、2月、3月がポイントであることから

「1・2・3」と数字が並ぶこの日に制定された。

幸いというか、コロナ禍で着用しているマスクは花粉症対策にも役立っている。

しかし、これで花粉の吸入がいくらか防げたとしても、花粉症そのものを防ぐことはできない。

それより体の内からの対応策の方が重要であり、

双方が相まって、より確かな花粉症予防策となるのです。

漢方系食品で基本となるのは、

・「通竅」(つうきょう)。

アレルギーは、漢方的にみると“粘膜病”であり、

皮膚や粘膜が過敏に反応するために起こると考えている。

その皮膚・粘膜を強化するのに最も適しているのが「通竅」です。

弱った(過敏な)粘膜を丈夫にし、アレルギー体質を改善。

花粉などのアレルゲンに対して過敏に反応するのを抑え、アレルギー症状の緩和を促す。

三つの生薬(冬虫夏草、紅参、シソ)からなる簡単な処方だが、

肺経・脾経・腎経の三つの経絡(気の流れ道)を強化し、

皮膚・粘膜の過敏状態を鎮め、アレルギー体質の改善を促します。

花粉症に限らず、喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎など、

あらゆるアレルギー性疾患に有用。

なお栄養素では、新宿溝口クリニックの溝口徹院長は『花粉症は1週間で治る』の中で、

粘膜強化には特にビタミンDが重要である、と強調されている。

補助食品としては、

・「ビタミンD 1000IU」がある。

メーカーの話では、アレルギー症状がある人は多め(1日4粒)の摂取が望ましく、

花粉症では1ヵ月くらい前から少しずつ増やしていくのが理想的とのこと

(『人間医学』令和2年6月号、P56～)。

すでに症状がある場合、それを和らげるには

・「馬鞭草」(ばべんそう) がよい。

馬鞭草(西洋では「バーベナ」)をはじめ柴胡葉、枳殻、九節茶、桂枝、薄荷、なつめ、生姜など、11種類の生薬から成る漢方系食品。

すべてのカゼ、インフルエンザをはじめ、鼻水、鼻づまり、アレルギー性鼻炎、蓄のう症、それに花粉症や呼吸器系のトラブルに、幅広く応用できる。

去年はインフルエンザが少なかったが、その反動で、

この冬はコロナと同時流行するのではないかという予測が出ている(すでにその兆しが…)

これには「馬鞭草」と「金銀花」(きんぎんか)と併用すると効力が高い。

金銀花は清熱解毒作用の強い忍冬、細葉大青、草珊瑚の三つの生薬からなる漢方系食品である。

* 新型コロナで脳が 20 年も老化？

新型コロナは一度かかると、回復しても体のあちこちに影響が残るが、脳が 20 年も老化する恐れがあることが、新たな研究でわかった。

英ケンブリッジ大学で 2020 年に、

新型コロナに感染して入院した患者 46 人(平均 51 歳)を対象に、

感染 6 ヶ月後に記憶力、注意力、推論能力など、詳細な認知機能が調べられた。

その結果、46 人すべてに、刺激に対する反応が遅くなったり不正確になったりして、認知機能に障害が残っていることが確認された。

これを健常な市民 6 万 6 千人のデータと比較したところ、

患者 46 人の脳の衰え方は、

健常な人が 50 歳から 70 歳まで 20 年かけて機能が低下していくのと同程度の低下と推定された。

つまり、新型コロナの感染によって、

一気に 20 年分も脳の老化が進行するリスクがあることが示されたのです。

IQ (知能指数) でいうと 10 ポイント下がったのと同じという。

とりわけテストの成績が悪かったのが「言語的類推」で、

言いたい言葉が頭の中で見つからない(換語困難)といった症状だった。

また、注意力が散漫になったり、言葉が思い出せなくなるといった症状も顕著だった。

治療によって緩やかに症状が回復した患者もいたが、入院 10 ヶ月たっても障害が残っていたケースも。

これらは比較的重度の患者のデータですが、昨年 3 月、英オックスフォード大学のチームが行なった研究では、軽症者でも脳の萎縮や認知機能の低下が起こることがある、と報告されている。

できるだけ免疫力を落とさないように、できれば免疫力を高めることによって、新型コロナの感染を防ぐことが望ましいが、”もしも”に備えて、脳の機能低下を防ぐために、次のようなものを摂っておかれると心強いと思う。(新型コロナに感染しなくても、加齢によっても脳の機能は少しずつ低下していくのだから)。

- ・「新ノーゲン」

大豆由来のホスファチジルセリン (リン脂質の 1 つ)、グリセロホスホコリン (α -GPC)、イチョウ葉エキスなど、脳の機能強化に大切な成分より成る。

脳の働きによいほか、不安、ドキドキ、めまい、血圧が不安定、焦るとパニックになるなどにもよい。

- ・「プラズマローゲン」

ホタテ貝から抽出されたヒトの脂質に最も近いリン脂質型プラズマローゲンだから、吸収・利用率が高い。

脳に疲労が溜まるのを抑えるとともに、集中力や判断力を高めるのにも役立つ。特にウツ傾向の強い人にすすめられる。

* ”冷え性” と ”冷え症”

皆さんは、この違いがわかりますか？

長い間、こうした仕事をしていながら、どちらも似たようなものだろうと、漠然と思っていましたが、どうもそうではないらしい。

福井県済生会病院産婦人科部長の細川久美子先生によると、

冷え性は → 西洋医学

冷え症は → 東洋医学

の考えだそうです。

西洋医学では冷え性はその人の体質、性質と考えているのに対して、東洋医学では冷え症は病的な症状と捉えている。

冷え症を訴えるのは多くが女性です（近年は男性にも増えている）が、女性はもともと熱の産生を担う筋肉が少ない上、月経で血液を失い貧血ぎみであるなど、肉体的なハンディ（性差）がある。

それを踏まえて東洋医学では、冷え症の改善には日ごろの生活習慣を重視しています。

- ・季節外れのもの食べない、旬のものを。
- ・冷たいものは食べない、飲まない。常温以上のものを。
- ・風呂は浴槽に浸る。シャワーはダメ！
- ・薄着で体を冷やさない、体を絞めつけない、など。

とはいえ、体の中で実際に体熱（エネルギー）を産生するのは細胞内小器官の「ミトコンドリア」で、その「数」を増やすことが冷え症改善のカギとなる。

日常生活では、①腹八分目（カロリー制限）②少し寒さを感じる（我慢）③適度な運動をする④背筋を伸ばす、といった習慣によってミトコンドリアが増えることがわかっています。

健康食品では

- ・「思いやりのPQQ」にミトコンドリアを増やす働きが認められている。
これは他に、認知症予防、抗ストレス、睡眠改善、自律神経調整、免疫力増強、注意力維持などの作用も期待されている。
（詳しくは『人間医学』令和3年1月号、P59）
- ・「銀河水」（ぎんがすい）もよい。
霧島山麓の太古の地下水をくみ上げ、独自の高波動技術で活性化させた水。
体温より高い40℃に温めて飲用すると、ミトコンドリアが活性化される。
疲労回復、免疫力アップによい。

なお、漢方系食品で体温の上昇に役立つのは、

- ・「大熊柳」（おおくまやなぎ）
血流の改善、胃腸機能の強化などによって、食欲増進、免疫力向上に役立つ。
ほかに、元気がない、疲れやすい、食欲不振、体力低下などにも。

* 「コロナ脂肪肝」が急増！

このところ脂肪肝が増えており、最新のデータによると、日本人の成人の3人に1人は脂肪肝だという（約2266万人）。

新型コロナで家呑みが増え、栄養摂取も過剰ぎみで、運動不足も手伝っていると考えられる。

これ「コロナ脂肪肝」と呼ばれている。

脂肪肝というと、お酒好きがなるものというイメージが強いかもしれないが、そんなことはない。

脂肪の多い食品はもちろん、ご飯やパン、お菓子など糖質の摂り過ぎでも起こる。

これは「非アルコール性脂肪肝」といい、女性で閉経後に発症するケースが増えています。

予防には、アルコール類はもとより糖質食品の摂取も控えめにし、

食事はよく噛んで、ゆっくりと。

できれば定期的に運動も。

その上で脂肪の蓄積を抑えるものを摂れば、いっそう効果的。例えば、

- ・地鶏卵油「原始林の王者」

有精卵を使用、手作りで丹念に仕上げた卵油で、レシチンが主成分。

レシチンには乳化作用があり、水と油を混和し、脂肪の内臓蓄積を防ぐ。

コリン、イノシトールという抗脂肪肝因子を多く含み、ビタミンEにも富む。

新型コロナの終息が見通せず、とかくお酒を飲む機会の多いこの時節、

肝臓への感謝、いたわりの心も忘れないようにしましょう。

お奨めするとすれば、栄養補助食品では

- ・「スピレン」(スピルリナ製品)

スピルリナ研究所の黄堂泰昌社長によると(詳しくは『人間医学』令和2年11月号、P41)

「スピルリナには肝細胞の再生に必要な栄養素(タンパク質、ビタミン、ミネラル、色素類)が多く含まれており、脂肪の分解と吸収を抑える働きがあり、脂肪肝の予防に有効」という。

また、NASH(非アルコール性脂肪性肝炎)の進行抑制および改善作用があることも

確認されています(岡山大学大学院との共同研究)。

漢方系食品で肝臓の保護、機能促進によいのは、

- ・「肝廣仙」(かんこうせん)。

肝臓によい珍珠草、趕黄草、田七人參の三つの生薬からなる。

酒をよく飲む人には最適。二日酔いの予防にもよい。

ほかに、体のだるさ、疲労感、脂肪肝、肝機能障害、アルコール性肝炎などにも対応。

* 受験生の皆さん!

受験を目前にして、生徒たちはいま追い込みにかかっていることでしょう。

昔は”四当五落”などといわれました。

時間を惜しんで睡眠4時間でがんばれば合格するが、5時間も寝たら落ちる、と。

でも、これは逆効果だったようです。

広島大学人間社会科学研究科の田村典久准教授によると、睡眠不足の脳への影響は大きく、二つある。

一つは脳の働きを低下させること。

もう一つは、日中しっかり起きて、集中力を高めながら授業を受けることが難しくなること。

つまり寝不足の影響は、脳の働きの低下、日中の覚醒度の低下、せっかく学んだことが定着しにくいなど、甚大なのです。その結果、勉強に身が入らず、能率も成績も上がらない。

で、その改善には「朝食と日光がカギ」と田村先生は言われています。実際には、

- ・起床後、2時間以内に日光を浴びる。
- ・朝、熱めのシャワーを首元に当てる（目が覚めやすくなる）。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。

入学試験は夜ではなく、朝～日中に行なわれるのである。早めに朝型生活に戻しておいた方が、当然、有利です。

”大豆イソフラボン”には夜型から朝型への転換を促す（生体時計の調整）作用がある。その補給源としては

- ・「ファイトロゲンEX」が好適。

ニチモウバイオティクス株が、独自の麹菌発酵技術によってアグリコン化（高吸収型）した大豆イソフラボンに、チャーガ（シベリア霊芝）を加えて効力をアップした製品。

時差ぼけにも。

朝、早く起きられるようになると早寝につながり、早寝早起きのよい生活パターンができる。これは受験生だけでなく、忙しい毎日を送るビジネスマンにも活用できる。

その上に、脳の働きをアップするために栄養的にプラスするとしたら、

- ・「ビョゲン」

朝食で摂った栄養素（特に糖質）を効率よくエネルギー化し、脳神経の働きに必須のビタミンB群をすべて、豊富に含んでいる。

- ・「オメガPS」

ホスファチジルセリン（PS）や、EPAなどのオメガ3脂肪酸を含む。

脳細胞の細胞膜の柔軟性を保ち、神経伝達をスムーズにする成分。

米スタンフォード大の研究では、P Sは記憶力を約14年若返らせるとの結果も。

物忘れ、集中力低下の予防にもよい。

なお、アメリカの著名な行動科学者、ケイティ・ミルクマン博士によると（医師を対象にした調査ではあるが）、「壁に目標を書いて貼る」だけで行動が劇的に変わったという。

いやでなければ「必勝！」「合格！」とか書いて、

目につきやすいところに貼っておけば、案外、効果があるかもしれません。