

## \* 体力の衰え？ 「よっこらしょ」

年をとって、このフレーズが口をついて出る場面が増えてきた。  
ということは、体力的にかなり衰えてきたということだろうか？

なぜ声を出すのかというと、「よっこらしょ」と言ったほうが、力を出しやすいからだそう。

野球でピッチャーが投球するとき「ヤーッ」と言ったり、  
やり投げの選手が「エイッ」と叫んだりするのと同じだという。

ただ気合いを入れているようにもみえるが、  
実は叫ぶことによってアドレナリンが分泌され、力が発揮される。  
これは「シャウティング効果」といわれ、科学的な裏付けもあるのです。

アドレナリンは、一時的に筋力を高めたり、集中力をアップさせるので、  
スポーツ選手ではパフォーマンスを上げるのに役立つ。

私たちが「よっこらしょ」と言うときも、同じような効果があると考えられている。

声を出すことで腹筋に力が入り、体幹のバランスを良くする効果も得られるという。

でも「よっこらしょ」なんて年寄りっぽくていやだとか、恥ずかしい！という人は、  
次のようなものを試してみられるとよい。

体力がついて、動作に自信が持てるようになると思います。

- ・「エネスポ」

純国産のスッポン（身肉、卵、オイル）と牡蠣エキスを配合。  
疲労回復、体力強化ばかりでなく、精神的症状の改善にも役立つ。

- ・「黒 蟻」（くろあり）

動物性と植物性、双方の生薬を巧みに配した漢方系食品。  
特に体力低下、足腰無力（フレイル）によく、しびれ、神経痛、腰痛、関節痛、五十肩などにも。

- ・「ワタナベオイスター」

国産の精選された牡蠣から抽出した活性エキス。  
エネルギー源となるグリコーゲン、肝臓の働きを助けるタウリン、亜鉛などのミネラルや  
各種ビタミンに富む。深い眠りを促し、脳の疲れの解消にも。

私たちが「よっこらしょ」と言うのは、だいたい立ち上がるときだ。

これは足の筋肉が衰えたというサイン。

足の筋肉の中でも太ももの前面にある大腿四頭筋は、とても大きな筋肉です。大きいだけに衰えてしまうと弱さが顕著に出る部位でもある。

もし「よっこらしょ」を減らしたいのであれば、スクワットなどによって大腿四頭筋を鍛えることも大切である。

## \* 味で優る”寒しじみ”

昔から「土用しじみは腹薬、味で優るは寒しじみ」といわれる。

しじみの旬は年2回。春から産卵期の夏ごろまでと、1月～3月上旬の冬場。

冬のしじみは湖底に深くもぐって、栄養を蓄え、身の入りもよく、うま味も増しているという。

寒い季節はお酒を飲むことが多いが、コロナ禍で家呑みも増えているようだ。

しじみはお酒を飲む人によいだけでなく、疲れにもよいものである。

漢方では「肝」は「筋」をつかさどると考えられており、肝機能が弱ると疲れが取れにくくなる。

朝、とくにお酒を飲んだ日の翌朝など、

しっかり寝たのに疲れが残っているというときは、肝機能が低下しているのかも？

### ・「さとしのしじみエキス」

100%のしじみエキスで、1本（80g）つくるのに生しじみが約10kg使われている。

添加物、防腐剤、着色料などは一切使用していない（『人間医学』令和4年10月号 P22）。

肝臓でアンモニアの分解を促進するオルニチンを多く含み、

人体に必要な19種のアミノ酸や各種ビタミン、ミネラルをバランスよく含有。

（アンモニアの解毒には「野口カタライザー21」も有効）

なお、日ごろよくお酒を飲む人には、

### ・「肝廣仙」（かんこうせん）を！

肝臓によい珍珠草（小蜜柑草）、趕黄草（神仙草）などの貴重な生薬を配合した漢方系食品。

二日酔い予防にもよい（飲酒前に飲む。飲み忘れたら飲酒後、速やかに飲む）。

ほかに、体のだるさ、疲労感、脂肪肝などにも。

## \* 「頭痛の日」

「ず(2)つう(2)」の語呂合わせから、2月2日は「頭痛の日」。

頭痛は主観的なもので、そのつらさは他人にはなかなか理解してもらえない。

だから、「片頭痛、上司が言うには怠け病」とか、「有給が頭痛のせいで減ってゆく」ということに。

そこで2001年（平成13年）、慢性頭痛に悩む人たちで結成した「頭痛撲滅委員会」が、頭痛のつらさと悩みを世の中の人に訴える日として制定された。

これとは別に、日本頭痛協会が2月22日を「頭痛の日」として制定し、啓発活動に取り組んでいる。

新型コロナ感染後の後遺症にも、頭痛は上位にランクインしている。

春先や秋口など、季節の変わり目には自律神経が乱れて、敏感な人は頭痛を起こしやすいこともわかっている（天気痛）。

頭痛の起こり方はいろいろだが、ズキズキと急な痛みに襲われた時のためには、

- ・「積雪草」（せきせつそう）を用意しておかれるとよい。

- ”漢方の消炎鎮痛剤”的な食品。

- カゼの頭痛をはじめ、筋肉痛、関節痛、腹痛など、あらゆる急性の痛みに適応。

もし、心因性で持続的な痛みなら、

- ・「松康泉」（しょうこうせん）の方がよい。

- 松節（松の瘤）に特有のピネシアコムオイルを含み、

- 抗酸化、抗炎症、抗ストレスなどの作用がある。

## \* ストレスをどう捉えるかで…

ストレスというとあまりよいイメージはないと思うが、

ストレスが「健康に悪く影響している」と思っている人と、

「健康に悪い影響はない」と思っている人を比べると、

前者の方が、実際に病気になりやすいことがわかっている。

もちろん、個人個人でストレスの受け止め方は違っているとは思いますが、

コロナ禍のような有事のときには、

ことのほかストレスにうまく対応することが大切だと痛感させられる。

事あるごとに、些細なことにまで心を悩ませていのでは身体が持たない。

物事にあまり動じない心をつくるためにはミネラル、中でもカルシウムが大切！

カルシウムの吸収には胃でイオン化される必要があるが、

- ・「タチカワ電解カルシウム」は既にイオン化したカルシウムだから、高齢者や胃腸の弱い人でも吸収効率が高い。
- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）  
滋養強壮作用があり、副交感神経の機能を強化によい漢方系食品。  
不安、恐怖、気弱などの緩和によい。  
ストレスをはじめ不安神経症、パニック障害、過呼吸症候群、うつ病などにも。

医薬品でストレス軽減に役立つものとしては、

- ・「ルミンA」がある。  
神経を使いすぎ、疲れやすい、食欲不振、貧血ぎみとか、  
神経の傷つきによる痛みや末梢神経性疾患など、幅広く応用できる。

GABA（ギャバ）は脳内で、数少ない抑制性神経伝達物質として、  
はやる心を鎮め、気持ちを落ち着かせる働きをしている。

GABAを効率的に摂取、運用するには、タンパク質（アミノ酸）とビタミンB6が同時に必要だが、

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）は、およそ半分が良質のタンパク質であるばかりでなく、  
B6はもちろんビタミンB群も豊富に含む。GABAそのものも多い。  
ほかに「小麦はいが」にもGABAは多い。

なお、腸内フローラ（細菌叢）は心とも密接な関係がある。

腸内細菌が乱れると、心もネガティブ（否定的）になりやすい。

腸内フローラが多様で、善玉菌が優位になると、心が明るく活発になることが、  
最近の研究でわかってきた。

腸内フローラを立て直すために役立つのが、

- ・「ベル・フローレ」
  - ・「アルベックス」など。
- （これらについては次項の最後を参照ください）

### \* 究極の善玉菌「酪酸菌」

長寿地域として知られ、百寿者が全国平均の3倍もいる地域がある。

京都府北部の京丹後市である。

その秘密を探るべく、腸内細菌が調べられた。

その結果、百寿者の腸内には酪酸を産生する”酪酸菌”の割合がたいへん高いことがわかった。

これをして、江田クリニックの江田証院長は「究極の善玉菌」と呼ばれている。

酪酸は、腸内の酪酸菌がエサの食物繊維を分解、発酵する過程でつくり出される短鎖脂肪酸の1つで、大腸の上皮細胞の主要なエネルギー源になる。

だから、酪酸が不足すると大腸の働きが低下し、便秘や下痢、栄養の不足や感染症にかかりやすくなるなど、さまざまな影響が出る。

酪酸にはまた、腸内の善玉菌（ビフィズス菌など）を活発にし、悪玉菌を（大腸菌など）の増殖を抑える働き（腸内環境改善作用）もある。

さらに、大腸の細胞は粘液を分泌し、バリア機能として働いており、酪酸は免疫とも深いかわりがあることがわかってきた。

新型コロナに感染した後、嗅覚異常などの後遺症に悩む人の腸内を調べてみると、酪酸の量が減少している。これは重症化した患者にもみられる。

つまり、酪酸が多いか少ないかは、新型コロナの重症度や予後とも関連している。

江田先生によると、酪酸には、ウイルスと結合してこれを無力化するIgE抗体を増やす働きがあるという。

いずれにせよ、酪酸は、健康長寿から新型コロナまで幅広く関与していることは間違いなさそう。

酪酸を増やすには、酪酸菌のエサとなる食物繊維を十分にとること。食物繊維には水溶性（海藻類）と不溶性（穀類、野菜など）があるが、酪酸菌のエサとしては水溶性がよい。最適なのは海藻だという。

初めに述べた京丹後市の百寿者の方たちも、わかめ、昆布、ひじきなど、海藻を日常食としている。穀類では、もち麦が玄米の数倍、酪酸菌を増やす効果が高いという。

なお、プロバイオティクスとして、次のようなものを摂取すれば、さらに酪酸の生成が高まる。

- ・「フェカルミンゴールド錠」（医薬品）  
4種類の生菌を配合した整腸剤。  
特に酪酸菌が特徴で、短鎖脂肪酸（腸管細胞のエネルギー源となる）を多くつくり、

腸の働きを活発化する。ほかにビフィズス菌、乳酸菌、納豆菌を配合。

・「ベル・フローレ」

45種類の活性土壌菌のカクテルで、これらは大腸まで届いて短鎖脂肪酸を産生する。

「腸内環境の改善、高脂肪食摂取による体重増加の抑制、ピロリ菌抑制のための組成物」  
として特許を取得。

胃腸の働きがよくなるので、スムーズな排便を促し、便臭・尿臭・加齢臭の改善にも。

・「アルベックス」(乳酸菌生成物質)

16種類の乳酸菌を豆乳(無農薬)の中で長期熟成させ、特許製法でエキスを抽出したもの。

これは外から有用細菌を摂り入れるのとは違い、

自分が赤ちゃんの時から持つ善玉菌を増やすという点で、きわめてユニーク。

そして腸内細菌の多様性を保つことによって免疫力を高める。

### \* 抗ヒスタミン薬に注意！

ある程度、年を重ねてきて、ひんぱんに物忘れをするようになると、  
認知症(予備軍を含めて)を疑う人は多い。

でも、必ずしもそうとは限らない。薬の副作用によっても起こる例が少なくないからである。

痛みを軽減する疼痛治療薬、生活習慣病(高血圧、糖尿病、肝臓病など)の治療薬、うつ病に用いられる抗精神病薬など、一般的に処方される多くの薬に認知機能の低下を招く恐れがある。

例えば、いまが”旬”の花粉症の治療に用いられる抗ヒスタミン薬もその1つ。

これは脳へ作用して、集中力の低下、頭がボーッとする、眠気を催すなどの副作用がある。  
こうした状態を”鈍脳”と表現される医師も。

だから、車を運転するときや工場で機械を操作するようなときは、飲まないようにと注意される。

また、勉強や仕事の能率が低下したり、やる気をなくしたりすることも。

それ以外にも、目のかすみ、視力低下、脱毛などが見られることもある。

さらに「薬剤性せん妄」という症状につながることもあるそうです。

その症状は、

会話がまとまりがない／夕方から夜にかけて興奮して眠れない／時間や日付、自分のいる場所などを  
間違える／人が変わったように不機嫌でイライラする／実在しない人や物が見える(幻視)など。

(厚生労働省の資料による)

こうした副作用を避けるには漢方系食品がよいだろう。

花粉症なら、まず、

- ・「馬鞭草」(ばべんそう)をおすすめする。

馬鞭草(西洋では「バーベナ」)を主とする11種類の生薬から成る。

抗ヒスタミン剤のように眠気を催すことはない。

鼻水、鼻づまりには特によく、すべてのカゼ、インフルエンザ、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、幅広く用いることができる。

また、特にかゆみが強いというときは、

- ・「地膚子」(じふし)がよい。

”漢方の抗ヒスタミン剤”とも称されるもので、

アレルギー性皮膚炎、接触性皮膚炎、じんましん、虫刺されなど、急性の皮膚のかゆみによい。

なお、痛みに関しては「頭痛」の項で述べた

「積雪草」(せきせつそう)や「松康泉」(しょうこうせん)などを試していただきたい。

### \* 笹エキスでウイルスを不活化？

のど飴などには、殺菌成分として「セチルピリジニウム塩化物水和物」(CPC)という物質が配合されているものがある。

先ごろ、大正製薬が発表したところによると、

この成分に0.0125%の濃度で1分間曝露させると、A型インフルエンザウイルス(H1N1)が99%以上、不活化する(感染性を失わせる)ことを確認したそうである。

また、別のインフルエンザウイルス(H3N2)は、同じ濃度のCPCに5分間曝露させると92%が不活化し、0.3%の濃度では96%が不活化したという(北里環境科学センターの試験)。

細菌の細胞膜は、脂質二重膜で構成されている。

CPCはこの細胞膜を破壊することで殺菌作用を示すことが知られている。

インフルエンザウイルスの膜構造も脂質二重膜であり、

CPCはこれを破壊することでウイルスを不活化すると考えられている。

これと極めて類似した効果を持つ健康食品が、

- ・「AHS-S」である。

北海道の奥地で採取した清浄なクマイ笹から、

循環多段式加圧抽出法という特許製法によって抽出した笹エキスで、強い抗菌作用を有する。

詳しくは『人間医学』令和4年5月号（P7）に述べられているが、

東京慈恵会医科大の近藤勇・名誉教授の研究によると、

「ピロリ菌にAHS S - Sを作用させると、ピロリ菌の鞭毛が溶けはじめる。そして、しばらくすると菌体も溶けだし、やがてピロリ菌は死滅してしまった」という。

近藤先生はまた、クマイ笹エキスに含まれる「クロモリジン」という成分が、ピロリ菌の遺伝子に作用して細胞分裂を停止させることも発見され、国際ピロリ菌学会で世界で最初に発表されている。

（たびたび院内感染が問題になっている黄色ブドウ球菌の鞭毛も、この笹エキスが溶かして死滅させることも確認、発表されている）

この殺菌作用は口腔衛生にも役立っている。

「AHS S - S」を100倍ほどに薄めた液を脱脂綿に含ませ、寝たきりなどの人の口の中を清拭してあげると、口内の雑菌が除去され、誤嚥性肺炎の予防に大いに役立つ。

こうして口内をきれいに保つことは、新型コロナの感染を予防するうえでも役立つはず。

### \* 高齢者ほどタンパク質を！

まず、質問。

「寝たきりの人と普通に日常生活を送っている人では、1日に必要なタンパク質の量は、どっちが多いでしょうか」

ふつうなら、元気に動いている人の方が多く必要とする、と思う。ところが、これは逆なのだという。

大友外科整形外科の大友通明院長によると、寝たきりでいる方がタンパク質の必要量は増すのだそうだ。

寝たきりでいると、頭から足の先まで重力にさらされている。そこにかかっている重力によってタンパク質が壊れることになる。

一方、立っている場合、接地しているのは足の裏だけ。つまり、重力にさらされている部分が少ない。そのため壊されるタンパク質の量も少ない。



したがって、一日のタンパク質の必要量も少なくてすむと考えられている。

寝たきりの人にはよく褥瘡（床ずれ）ができる。

その部分が圧迫されつづけ、栄養や酸素が行きわたらなくなるためである。

このことも寝ている状態が大きな圧力を受けていることを示している。

本来、寝たきりの人は余計にタンパク質が要るはずなのに、肉をもりもり食べるような人はいない。

それどころか、おかゆ、スープ、バナナなど、簡単なもので済ませていることが多い。

すると、筋肉や骨の材料がますます不足し、さらに体力の低下、老化がすすむことに。

タンパク質代謝はスクラップ&ビルド、

つまり古くなったタンパク質を壊して、新しいものをつくるという”建て替え工事”と同じ。

適度に動いていれば、筋肉などの組織に血液がよく流れて、栄養や酸素が十分に行きわたる。

しかし寝たきりなど、動きが少なくなると血流が悪くなり、酸素や栄養がうまく供給されなくなる。

すると、壊すほうは普通に壊されるが、つくり直すための材料（栄養）が巡ってこないので、

新しいタンパク質の構築が追いつかなくなることに。

同じことは、いま、寒さや新型コロナで家に閉じこもり、

あまり体を動かさないでいる人たちにもいえる。

そういう人は栄養のバランスを考えて、

タンパク源となるもの（魚介類、大豆製品、卵、鶏肉など）を不足しないように摂っていただきたい。

でも、食欲がない、調理が煩わしいというようなときは、次のようなもので。

- ・「フルーティハイプロ」

BCAA（分岐鎖アミノ酸）が多い。これは筋肉の崩壊を防ぎ、合成を促す働きがある。サルコペニア（筋肉量減少症）を抑え、床ずれの改善にもよい。（『人間医学』令和4年9月号、P26）

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）

およそ半分はタンパク質で、アミノ酸組成がよい。

すべてのビタミンB群を豊富に含み、食欲増進効果もある。

ただし、筋肉をつけるには、

できればスクワットのような少しきつめの運動ができれば、なおよい。