

* 春先の食養生

食養生というのは、漢方医学的な概念のもとに、食事や運動、睡眠など日常の生活を、病気にならないように健康的に過ごすことをいう。薬膳の本をめくっていたら、特に春先のように季節の変わり目は、気候の変化が激しく、気(エネルギー)や血(体液)の巡りが滞って体調を崩しやすいから養生が大切、と出ていた。

そのために意識してほしいのが「黒い食べ物」である。
例えば、玄米、ごぼう、黒ゴマ、黒大豆、クルミ、きのこ、海藻など。

春とはいえ、寒さのぶり返しもあり(”春寒”とも)まだ体が十分に温まっていない。手足の冷えを感じるような人は、温性～熱性の食材を摂って、体を温めるのがよい。

そうした黒い食材の中から、特に有用なものを厳選してつくられたのが、

・「古代食くろご・ペプチド」です。

原料は、黒米(うるち)、黒大豆、黒胡麻、黒松の実、黒かりん(野生種カシス)の5つ。

それも軟弱な栽培種ではなく、生命力の強い”野生種”が用いられている。

黒米や黒大豆などは低分子化され、ペプチド状態になっており、

腸での吸収率が格段に向上し、その機能性も高い。

漢方的には、黒い食材は腎経(寒さに弱い)によいとされ、

婦人科系の機能とも深いかわりがある。

腎の働きによい黒い食品を取り入れることで、血液濾過作用を助け、

体内にたまった老廃物や異物などの排泄を促す効果も期待できる。

腸内環境を整えるのに必要な善玉菌の餌となるフラクトオリゴ糖も配合されている。

なお、漢方系食品で体を温めるのに有用なのは、

・「大熊柳」(おおくまやなぎ)

動物性、植物性、双方の生薬を巧みに配合した温性の食品。

胃腸の機能を強化し、血流を改善して、食欲増進、免疫強化などの働きがある。

食欲不振、疲れやすい、体力低下、カゼをひきやすい、体温が低いなどにも。

* ”心房細動週間”

不勉強にして知らなかったが、「心房細動週間」(3月9日～15日)というのがある。

心房細動というのは、心臓の心房（上側の部屋）が細かく震えることで起こる不整脈の1種。これがたびたび起こると血液が心臓に滞留し、心房内に血栓ができる。

それが血流によって脳へ運ばれていくと、血管が詰まって脳梗塞を起こす危険があり（心原性脳塞栓）、近年、注目されている。

心房細動の予防には、適度な運動が役立つことがわかっている。

国立循環器病センター（大阪・吹田市）の小久保善弘氏らが行なった調査（吹田研究）によると、階段をよく利用する人はあまり利用しない人と比べて、心房細動のリスクが約30%低かったという。

ただ、激しい運動はかえって健康障害を引き起こすことが示されている。

運動選手の中でも、心房細動を抱えている人は結構あるらしい。

予防には適度な運動とともに、食生活も大切です。

東京医科歯科大学の古川哲史教授は「地中海式和食」を奨めておられる。

「塩分を減らす」「オリーブ油を使う」「グリセミック指数（GI値）の低い食品（血糖値を上げにくいもの）を摂る」といった和食と地中海食の”いいとこ取り”の食事です。

その中で”ポリアミン”と呼ばれる成分に、老化を遅らせ寿命を延ばす効果があり、心臓病の予防にもよいといわれている。ポリアミンは、

- ・「小麦はいが」に多いことがわかっているが、
- その他に、大豆製品（特に発酵食品の味噌）や豆類（小豆、黒豆）、きのこ類（特にしめじ、エリンギ）、野菜（ブロッコリー、ピーマン、トウモロコシ）、貝類（サザエの肝）、乳製品（チーズ、ヨーグルト）などにも多い。

そうした生活と合わせて摂っておくと、さらによいものとして、

- ・「紅冠元」（ほんかんげん）
血管のつまりを除き、血行を改善する働きがある灯籠花植物（中国では注射用医薬品として認可）をはじめ、貴重な動物性、植物性生薬を巧みに組み合わせた漢方系食品。
狭心症、心筋梗塞、高脂血症、動脈硬化、脳卒中の後遺症、動悸、不整脈、血行不良などに。
- ・「ルンブレンGエクセレントPREMIUM」
食用ミミズの酵素（ルンブロキナーゼ）には、古い血栓は溶かすが生きたタンパクには作用しないという特異な作用がある。
改良を重ねた最新のミミズ酵素（第三世代の「LR末Ⅲ」）を高配合。
血栓を予防、融解し、血管をきれいにするために。

*** 気象病に「耳温熱」**

春先のような季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。
近年、これは”気象病”として認知されるようになってきた。

症状はありふれているが、頭痛、めまい、首や肩のこり、腰痛、関節痛、耳鳴り、だるさ、あるいは気分の落ち込み、憂うつなど、多彩で、心身両面に及ぶ。

愛知医科大学の天気痛ドクター・佐藤純教授によると、こうした不調は、気圧や気温、湿度など天気の変化が、耳の奥の内耳や自律神経に作用して起こるもので、誰にでも起こりうるという。

折しも、3月3日は「耳の日」です。

気圧の影響を受けやすい人は、内耳のセンサーが敏感で、気圧の変化に過剰に反応しやすい。これがストレスとなって、自律神経の乱れを誘発することが知られている。

だから、内耳のセンサーの感受性を下げることができれば、気象病改善の糸口になる。

内耳のセンサーが過敏に反応してしまう主な原因は、内耳の血行不良だそうだ。その血行改善におすすめなのが「耳温熱」だという。

家庭療法としては2つの方法がある。

- 〔1〕 湿らせたハンドタオルを耐熱性ポリ袋に入れて、電子レンジで1分間加熱し、適度に冷まして、耳とその周辺を温める。
- 〔2〕 ホット専用のペットボトルを2つ用意し、それぞれ中に200mlの熱湯と100mlの水を入れ、よく振って混ぜあわせ、両耳に当てる。

この方法は、気圧の変化が激しい飛行機の中で仕事をする客室乗務員も実践しているという。

とはいえ、これを毎日つづけるとなると、面倒で、煩わしいかも。そういうとき便利なのが、

- ・「邵氏温灸器」(しょうしおんきゅうき)。

天然の桐材でつくられた軽くて持ちやすい温灸器です。

専用の温灸材をセットし、火をつけて耳を温める。

ほんのりとした温かさが30分ほど持続し、気持ちよく温まります。

特に、耳の後ろにある”完骨”のツボを、じっくり温めると効果が高いそう。

一方、体の中から改善を促すのに役立つのが、漢方系食品の

- ・「南国刺五加」(なんごくしごか)

緊張や不安など、ストレスがつづくときは交感神経が高まり、自律神経が乱れやすい。

そういうときに副交感神経を優位にして、自律神経のバランスを整えてくれる。
心に落ちつきがでます。

* 子どものイライラ、無気力

これにも新型コロナの影響があるのかもしれない。

最近、イライラしたり、無気力だったりする子が増えているという。
どちらも新学期に向けて、親御さんには心配の種？

東京大学医学部附属病院の伊藤明子先生（小児科）によると、
その裏に鉄分不足が隠れている子が多いという。

日本は世界の中でも貧血の人が多い国です（「貧血大国」とも）。
その原因の一つが、若い女性の”やせ志向”です。

若いお母さんはダイエットする中で、鉄分の多い魚や肉などの動物性タンパク質をあまり摂らない。
自然、子どもにも同じ傾向が。

ご存じのように、鉄はヘモグロビンの主要成分です。
これが不足すると赤血球が十分につくられず、貧血となる。

貧血になると、疲れやすい、息切れがする、朝なかなか起きられない、めまいがするなど、
元気が出ません。

ただ、こうした身体症状が出る前から、いらだち、記憶力の低下、気力が湧かないなど、
脳の働きに影響が出ることがわかっている。

近ごろ子どもがボーッとしている、イライラしている、無気力な状態がつづいているといった場合、
鉄分不足を疑ってみる必要もある。

鉄には、ヘム鉄（動物性に多い、吸収率が高い）と非ヘム鉄（植物性に多い、吸収率は低い）がある
が、伊藤先生は、鉄分の補給には「動物性」（魚、肉など）だけでなく「植物性」（緑黄色野菜）とセ
ットで摂ることが大切、と言われている。

その方が栄養的にもバランスを取りやすい。

ただ、牛乳の飲みすぎはよくない。

牛乳が鉄分の吸収を阻害するため、毎日ガブガブ飲んでいると”牛乳貧血”なることがあるという。

もし飲むなら、アーモンドミルク（ビタミンEが多い）やオーツミルク（食物繊維が多い）にするとよい（できるだけ無糖のものを）と。

漢方系食品でおすすめするとすれば、

・「棗参宝」（そうじんほう）がよい。

鉄分を多く含むナツメや、血を増やしめぐりをよくする朝鮮人参、阿膠（にかわ）を配合。鉄欠乏性貧血には特におすすめ。

・「メグビーDEC」

ビタミンD、Eとともに、脂溶性のビタミンCを配合。

Cは非ヘム鉄の吸収を助ける。ビタミンD・Eも赤血球の成熟には必要です。

* いろいろを鎮める “胸鎖乳突筋もみ”

首の横を、耳の下から斜め前に向かって鎖骨まで走っている太い筋肉がある。
”胸鎖乳突筋”です。

この筋肉がくっきりと出ている人は美人に見える、と以前、聞いたことがある。
かのオードリー・ヘップバーンもかくや、と。

ここには脳と体幹をむすぶ神経や血管、リンパ管などが走行しており、鍼灸のツボも多数ある。

体にストレスがかかると、ここがカチカチに硬くなる。

すると脳や自律神経の働きに悪影響が及び、イライラや不安などが起こりやすくなる。

工藤内科（福岡県）の工藤孝文院長によると、

こうしたときは「胸鎖乳突筋もみ」が効果があるという。

①首をギュッと右に回したとき、左耳の下から鎖骨にかけて、

くっきりと浮かび上がるのが胸鎖乳突筋だ。手で触れると固く突っばっている。

②この筋肉をラインに沿ってしばらくさすった後、筋を挟むようにして、やさしくもみほぐす。

③反対（右の胸鎖乳突筋）も同様にもみほぐす。

また、自律神経のバランスが崩れて、さまざまな症状を訴えている人は、交感神経が過度に緊張し、肩甲骨の周りが硬くなっていることが多い。

「肩の上げ下げ」「肩回し」なども自律神経の安定につながるという。

これを助ける漢方系食品としては、

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）がよい。

交感神経の緊張をほぐし、副交感神経の働きを高めて、自律神経のバランスを整えるのに役立つ。

ところで、同じ手技療法を行なうなら、

ただ素手で胸鎖乳突筋をもむより「ビタミンEマッサージ」の方がずっとよい。

首の胸鎖乳突筋は、ビタミンEマッサージの一つのポイントになっている（『人間医学』令和2年1月号、P62）。

やり方は、

- ・「セラリキッド」を1プッシュ、手に取ってよくなじませ、

手のひらを胸鎖乳突筋に密着させて、上から下に向けて優しくなでる。

これに含まれるラベンダー精油は、香りの中で最もリラックス効果の高い香りの一つです。

また、ビタミンEは口から摂るより、経皮のほうが効率よく体内に吸収される。

いやがらなければ、子どもさんにもやってあげると、

心が鎮まり、落ち着いて勉強に取り組めるかも。

* 「植物カスープ」

近ごろ、健康食品では” スープ” がブームのようだ。

頭のゴミを掃除するスープとか、血液を掃除するスープとか、広告でよく見かける。

中には、かのアルツハイマー病治療薬（アリセプト）を創られた先生が開発したという触れ込みのものもあったり。

でも、そういう類のスープの中でも、群を抜いて効果が高いと思うのは、

- ・「植物カスープ」です。（詳しくは『人間医学』令和4年5月号、P10）

原料は、北海道奥地の清浄なクマイ笹をはじめ、オオバヨモギ、琉球ヨモギ、こんぶ、タマネギ、シイタケ、ニンジン（葉・根）、小松菜、赤紫蘇、ごぼう、二十日大根、煎りごま、生姜など、19種類にも及ぶ。

それも「循環多段式加圧抽出法」という独自の特許製法で、

硬い植物細胞の中に閉じ込められた栄養成分を余すところなく抽出した濃厚なエキスです。

長年、植物の抗酸化能力について研究し、このスープの開発に携わってこられた熊本大学医学部の前田浩名誉教授によると、

「緑の濃い植物ほど抗酸化成分を多く含んでおり、

同じニンジンやダイコンでも、根より葉の方が50～100倍も抗酸化力が強い」という。

この「植物カスプ」は、脳がよろこぶばかりでなく、体のあらゆる細胞・組織の酸化を抑制し、炎症を抑えて、加齢とともに低下する脳の働きや内臓機能を支えて、健康寿命を延長に役立つ「からだ全体がよろこぶスープ」です。

なお、厳密にはスープとはいえないかもしれないが、

・「バーリィグリーン」も、大麦若葉（無農薬栽培）の硬い細胞内の栄養成分を余すところなく抽出した濃厚エキスで、温湯に溶かして飲めば、スープと何ら遜色のない健康栄養飲料となります。

* 「飲酒に健康的な量などない！」

日ごろ、適度な量を飲んでいる（と思っている）人にとっては、何とも耳の痛い話かも？

今年はじめに、カナダの保健当局が発表したアルコールに関する新たなガイドラインによると、「そういうこと」なのだそうです。

旧ガイドライン（2011年導入）では、男性は1日15杯以下、女性は10杯以下が推奨されていたが、今回は、数十年にわたる研究の結果、少量のアルコールでも健康に深刻な影響を与えるという証拠が増えていると発表された。

例えば、1週間に2杯の飲酒でさえ、乳ガンや結腸ガンなど7種類のガンのリスクの上昇と関連があったという。故に、飲酒は極力減らした方がよい、と。

今後、同国では、販売されるすべてのアルコール飲料を対象に、タバコと同じように警告ラベルを貼付することを推奨していくとしている。

1日の疲れを、晩酌に1杯飲んでねぎらいたいという気持ちはわかるけれど、お酒好きは控えているようでも、全く飲まない人に比べたら、飲みすぎているもの。節酒ができない人はなおさら。

そういう人はやはり何かしら対策を講じておくのが賢明です。それに役立つものとして、

・「肝廣仙」（かんこうせん）

肝臓によい珍珠草（小みかん草）、趕黄草（神仙草）などの貴重な生薬を配合した漢方系食品。酒をよく飲む人には特におすすめ。

二日酔い予防（飲酒前に飲む。飲み忘れたら飲酒後速やかに）、体のだるさ、疲労感、脂肪肝、肝障害、アルコール性肝炎などにも。

・「スピレン」（スピルリナ製品）

飲みすぎがつづく脂肪肝になる。お酒を飲まない人でも脂肪肝になる人が増えている。そういう人の肝機能を保ち、脂肪肝の予防に役立つ。