

* 睡眠不足と認知症

認知症のリスク要因となるものはいろいろとあるが、睡眠不足もその1つとなることが明らかになった。

若者は夜更かしで就寝時間が遅くなってきているし、大人は年をとるほど睡眠が短くなっていく。

いずれにしても睡眠時間が不足しがちで、将来、認知症の発症を加速させかねない。

91歳で、なお現役で診療を続けておられる松原英多先生によると、睡眠障害を解消するには(方法はいろいろとあるでしょうが)次の2つが重要だそうだ。

やろうと思えば、誰でもやれることだが、これを“王道”とまで言われている。

① 1つは、カフェイン飲料とお酒を控えること。

カフェインはコーヒーだけでなく、紅茶、緑茶、ウーロン茶、さらにはコーラ類、栄養ドリンクにも入っている。そういうものをできるだけ避ける。カフェインには強い利尿作用があるが、アルコールにも利尿作用がある。

お酒は寝入りがよいように思われるけれど、眠りが浅く、夜中に目を覚ましやすい。

そして、アミロイドβ(脳内に蓄積すると神経細胞が壊され、認知症の発症因子となる)の排泄に重要なノンレム睡眠(深い眠り)を取りにくくなる。

② もう1つは、寝る90分前に浴槽入浴すること。

ヒトは一度上がった深部体温が下がるタイミングで眠気が高まる。

風呂(シャワーではなく)に浸かって高まった深部体温が、90分ほどして下がるころに就寝するとスムーズに寝つけるというわけ。

でも、これでは効果がイマイチという人、またさらに安眠、熟睡を促したいという人には、

・「合歓花」(ねむのはな)をおすすめしたい。

古くから滋養安神薬として用いられてきたネムノキの花蕾や、ヨーロッパで古代より万病治療薬として利用されてきた鹿子草をはじめ全部で15種類の生薬を配合した漢方系食品。

イライラ型の不眠にも、ゆううつ型の不眠にも使える。

・「琉球の夢」(りゅうきゅうのゆめ)

沖縄で“眠り草”とも呼ばれる伝統野菜のクワンソウのエキスから成る健康食品。

深部体温を下げ、良質の睡眠を得るのに役立つ。

(詳しくは『人間医学』令和3年10月号、P54)

なお、和田秀樹先生は「不眠と飲酒がウツを加速させる」と言われている。
そして、老人性ウツは自死に至る“心のガン”である、とも。

これを防ぐため、ウツの予防、改善におすすすめするとすれば、

・「南国刺五加」（なんごくしごか）がよい。

滋養強壯作用があり、特に副交感神経の機能を高める働きがあるので、
不安、恐怖、気弱などで慢性不眠に悩まされているような人によい。

ほかに不安神経症、パニック障害、過呼吸症候群、自律神経失調症、ウツ病、心因性頻尿などにも。

* 発達障害と栄養

新宿溝口クリニックの溝口徹院長によると、

栄養的に不足すると発達障害を起こすものはいくつかあるが、

多いのは「DHA不足タイプ」と「ビタミンB群不足タイプ」だそうだ。

前者（DHA不足）では、人間関係やコミュニケーションのトラブル、学習や言語の障害が多い。

これを補うには、青背魚（いわし、あじ、さんま、さばなど）がすすめられるが、
魚が苦手という方には、

・「オメガ3クリル-S」がよい。

南極のオキアミから採った油。非常に酸化しにくいという特長をもつ。

南極オキアミの赤い色はアスタキサンチンの色で、これにはドライアイの改善作用もある。

一方、後者（B群不足タイプ）では、

不安やネガティブ思考、不注意、こだわりや過敏性などのトラブルが起こりやすい。

もしそうなら、まず白米、白パン、うどんなどの“3白食品”を控える。

代わって、玄米や雑穀といった未精白の穀類を摂るようにする。

それが難しい場合、ビタミンB群不足を補うために打ってつけなのが

・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）である。

あらゆるビタミンB群を、これほど多く含んでいるものはほかにない。

また、半分は良質のタンパク質で必須アミノ酸のバランスがよく、食欲増進効果もある。

・「小麦はいが」にもビタミンB群は豊富である。

なお、近年、トランス脂肪酸の害が指摘されている。

脳は水分を除くと約60%が脂肪である。

トランス脂肪酸が体内に多く取り込まれてしまうと、脳の活動に必要な酵素が壊され、

ADD（注意欠陥障害）ADHD（注意欠陥・多動性障害）の要因になると報告されているようだ。

また、脳の伝達機能が衰え、うつ病や認知症を引き起こしやすくなるとも考えられている。

体によいものを摂ることも大事だが、

体によくないものを摂らないことは、それ以上に大切である。

よいものの効果が上がらない原因にもなる。

* 胃潰瘍が増えている

このところ胃潰瘍が増えているといわれる。これも新型コロナの影響なのだろうか？

賃金は上がらないのに、物価はどんどん上がり、私たちの生活が脅かされている。

そうでなくても新学期、新年度は、なにかと不安でストレスが多いもの。

こうした影響も大きいのだろう。

胃潰瘍は男性に多いといわれてきたが、近年は更年期前後の中年女性にも多くみられる。

また、若年者でも罹患率が高くなる傾向にあり、全国的に増加傾向だそうだ。

最も多い症状は上腹部、みぞおち付近に感じる腹痛である。

病状が進んで、胃粘膜から出血するようになると黒色の便が出たり、

貧血などの全身症状が現われてくる。

発症の引き金になるのは、過度のストレスがかかりイライラ感がつゆる、

過労で不眠に陥る、緊張や不安が襲ってくるなど、精神的、肉体的なストレスとされる。

だから、ストレスをなくしたいが、コロナ禍も加わって、減るところかストレスは増す一方。

そのストレスの軽減に役立つものとして、薬品では、

・「ルミンA」（第3類医薬品）

「クリプトシアニンO.A.コンプレックス」という感光色素が有効成分。

神経の使いすぎで、倦怠感、食欲不振などの人、虚弱体質で疲れやすい、貧血気味、

急性・慢性の湿疹や蕁麻疹、傷の治りが悪い、くしゃみや鼻水、鼻づまりが絶えないなど、用途は幅広い。

漢方系食品では、

・「南国刺五加」（なんごくしごか）

滋養強壮作用があり、特に副交感神経の機能を高める働きがあるので、

不安、恐怖、気弱などで慢性不眠に悩まされているような人によい。
ほかに不安神経症、パニック障害、過呼吸症候群、自律神経失調症、
うつ病、心因性頻尿などにも使える。

これらはストレス解消だけでなく、
次に来る五月病（遅れて六月病にも）を乗り切るのにも役立つ。

なお、直接的には、胃・十二指腸潰瘍はピロリ菌が原因と考えられている。
胃ガンの発症にもピロリ菌が関与しているといわれる。

そのピロリ菌の除菌に役立つのが、

・「AHS S - S」である。

北海道奥地（母子里）のクマイ笹から循環多段式加圧抽出法という特許技術によって
抽出された笹の葉の活性エキスで、ピロリ菌をはじめ抗菌作用に優れている。

（詳しくは『人間医学』令和4年5月号、P3）

また寝たきりの人などは、これを約100倍に薄めた液で口内を拭いてあげると、
雑菌の繁殖が抑えられて誤嚥性肺炎の予防にも役立つ。

医薬品でピロリ菌の除去に役立つのは、

・「恵命我神散」（けいめいがしんさん）

ガジュツ（紫ウコン）を主材とする生薬系の胃腸薬。

食欲不振、消化不良、腹部膨満感などに効能が認められている。ピロリ菌除去にも有効性が。

* 「右手を握ると記憶力がよくなる」

先日、東京大学薬学部の池谷裕二教授の本を読んでいたら、表題の記事が目にとまった。

これは単に経験から導かれた説ではなく、立派な裏付けがある。

それは米モンタクラ州立大学のプロッパ博士らの研究成果だという。

方法は、手を握るだけだから、文字どおり“手軽”ではあるけど、注意が必要！ というのは、
右手と左手では効果が違うからです。

覚える前には「右手」で、思い出すときは「左手」で、
ボールを思いきり握りしめなければ効果がないという。

つまり「右→左」の順に握る。これは左の前頭葉は「覚える」ことに、
右の前頭葉は「思い出す」ことに関与しているためだそう。

脳の身体支配は左右が交差しているから、

右手を握ると左の前頭葉が、左手を握ると右の前頭葉が活動する。

だから「覚える前は右手」を、「思い出す前は左手」を握る必要がある、ということなのだ。

これは新学期を迎えた学童や新入社員から、中高年になって記憶力が怪しくなった古株の社員、さらには老境に入った人まで、幅広い年代の人に応用が利く。

加えて摂っておくと、この方法の効率を体の内部から高めるのに役立つものとして、

- ・「オメガP S」

ホスファチジルセリン（P S）やオメガ3脂肪酸（E P Aなど）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。

- ・「地鶏卵油・原始林の王者」

有精卵を用い、手作りで丹念に仕上げた卵油で、レシチンが主成分。

レシチンはコリンを多く含み、アセチルコリンの産生を促し、神経伝達の促進、

記憶力の強化などに役立つ。ビタミンEも多い。

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）

脳の働きにはビタミンB群が不可欠。それもすべてのB群がそろっていなければならない。

8種類のB群をすべて豊富に含んでいる。

* 肌の「光老化」

まだ、あまり気づかないでしょうが、4月ごろから紫外線が強くなってくる。

加齢ではなく、日光を浴びることによって老化が進んでしまうのが“光老化”。

人が見た目で老化を感じやすいのは、顔と首すじと手だ。

こうした部位には、しわやシミができてやすいからである。

折しも、4月8日は「シワ対策の日」、4月18日は「よいお肌の日」である。

紫外線が肌によくはないことはよく知られているが、

紫外線は皮膚だけでなく、それを支える靭帯や細かい筋肉などの皮下組織をも劣化させる。

皮下組織が皮膚を支えられなくなると、重力によって皮膚は垂れさがり、

目もとや頬、顎の皮膚がたるんだり、ほうれい線や口元のしわが生じたりする。

そのもとは“活性酸素”である。活性酸素は細胞にダメージを与え、肌の老化を促進する。

活性酸素の除去には各種ビタミン類（特にA、B群、C、E）やミネラル（亜鉛、マンガンなど）、ポリフェノールなどが役立つが、それ以上に大事なことは活性酸素の発生を促すものを摂らないこと。このほうが何倍も効果がある。

特に避けたいのは

- ・揚げ物、スナック菓子、砂糖を含む清涼飲料水。
ポテトチップスなど、油であげたものは油が酸化していてキケン！
- ・加工肉（ハム、ソーセージなど）や、人工甘味料、着色料、防腐剤などの食品添加物も、体の中で活性酸素の発生を促進する。

こうしたものを控えて、体の中の環境が整うと、外から施す化粧品の効果も、より高くなる。

- ・「オゾナジェルクリーム」
紫外線を吸収して生物を保護する働きを持つオゾンと、植物グリセリンに溶解した画期的なクリーム（日米特許）。
オゾンには傷んだ皮膚細胞の回復を促す働きがある。
慶応大学薬学部の研究では、
オゾン化粧品が紫外線による皮膚障害やシミ、しわに有効なことがわかっている。
- ・「ノーマルターンスキんクリーム」
核酸成分のオリゴDNAをはじめDNA-na、スフィンゴミエリンなどの保湿成分を含み、保湿力の優れたクリーム。肌荒れを抑える成分も含む。
- ・「モイストレハ」
感光色素（クオタニウム-73）を配合した保湿力の高いクリーム。
肌の新陳代謝を高め、生き生きとした肌づくりに役立つ。
人工的な香料や着色料、パラベンなどは使用していない。
（詳しくは『人間医学』令和4年9月号、P65）

* 長引く“鼻づまり”は？

風邪を引いた後、鼻づまりだけが良くならない、黄色い鼻汁が出る、膿のようなものがのどに落ちてくる、といった症状があるとき、副鼻腔炎の可能性もある。昔は蓄膿症といった。

私もそうだったが、戦後しばらくは青っぱなを垂らした子どもがたくさんいた。多くは副鼻腔炎だったと思われる。

そのため“昭和の病気”といわれるが、
実は今でも急性・慢性あわせて数百万人の患者がいると推測されている。
2月の半ばに岸田首相が手術を受けたように、副鼻腔炎は決して過去の病気ではない。

これがあると、頭がボーッとしたりして、子どもは勉強に集中できない。
新学期を迎えて、もしあるようなら、早く治しておきたいもの。

鼻の奥には、左右4方向に広がる4つの空洞（前頭洞、上顎洞、篩骨洞、蝶形骨洞）がある。
これが副鼻腔である。

副鼻腔の入り口は狭いため、風邪などによって鼻粘膜が炎症を起こして腫れると、
たちまち入り口がふさがれて密閉状態になる。
ウイルスにとっては繁殖しやすい環境でなる。

そうして増殖した病原菌を、白血球が集まってきて殺そうとする。
その結果、炎症反応が起こり、これらが戦って死んだ死骸が膿となって出てくる。

この膿は黄色い鼻汁となって（鼻の入り口の方ではなく）のどの方に落ちてくる。
これが「後鼻漏」である。

副鼻腔の入り口（中鼻道）には繊毛が密生しており、
異物を（前方向ではなく）後の方に向かって流すように動いているからである。

つまり、黄色い鼻汁と後鼻漏は急性副鼻腔炎のサインとなる。
（ちなみに、風邪やアレルギー性鼻炎のときに出る水っぱなは、
鼻の入り口付近（下鼻甲介）の粘膜が発生源で、前の方にポタポタと流れてくる）

急性副鼻腔炎が長引くと慢性副鼻腔炎になり、“鼻茸”が発生することがある。
ポリープの一種で、鼻の粘膜が炎症を起こし、
粘膜の発育が過剰になるためにおこるといわれる。

鼻の奥にできるので小さいうちは気づかないことがあるが、
大きくなると鼻づまり症状が現われ、入り口から見えることも。

そうならないために、できるだけ早めに治療を！

大阪医科薬科大学の寺田哲也准教授は、予防に「鼻うがい」をすすめておられる。
①人肌の温度にした水 200ml に塩を 2 g 入れて溶かす（0・9%の食塩水）。

②片方の鼻にこの食塩水を流し込んで、鼻や口から出す。

(鼻うがいは上を向いてしないように注意！)

合わせて、体の中から粘膜を強化し、抗菌力を高めるものを摂っておくと、いっそうよい。

・「通 竅」(つうきょう)

副鼻腔は粘膜で覆われている。その粘膜を強化するのに長けた漢方系食品。

呼吸器系、消化器系は内面を粘膜で覆われてる。その免疫力を高めることが大事。

・「馬鞭草」(ばべんそう)

鼻炎症状(鼻水、鼻づまり)によいほか、蓄膿症、後鼻漏にもよい。

冷え症がある人は「火神丹」(かしんたん)を併用するとなおよい。

・「ナタ豆元気」「ナタ豆深煎り」

ナタ豆には抗炎症、排膿、血行促進、免疫向上などの働きがあり、

昔から民間で口臭、歯槽膿漏、蓄膿症、後鼻漏、痔疾などに重用されてきました。

(詳しくは『人間医学』令和4年1月号、P63)

* 野菜嫌いの子に

とかく子どもは野菜が嫌いなもの。栄養が不足しないか、気になる親御さんも多いと思う。

そういう場合、野菜パウダーを試してみるとよいとすすめておられるのが、
東京大学附属病院小児科の伊藤明子先生である。

いろいろな野菜のパウダー(粉末)が売られているそうだが、
この話を聞いて、それよりもっといいものがあると思ったのが、
大麦若葉エキスの「バーリィグリーン」である。

有機・無農薬で栽培した清浄な大麦若葉を、生のまま搾汁して(生搾り)硬い細胞壁を壊し、
中の栄養成分を最大限に絞り出した逸品。

一般市販の製品は、大麦若葉を加熱乾燥して粉砕したものがほとんど。

有効成分は細胞内に閉じ込められたままで、吸収されにくい。

熱を加えて乾燥させて(いわば死んで)いるので、栄養成分の活性も失われている。

しかし「バーリィグリーン」は非加熱だから、栄養成分は壊されることもなく、
色や味も温存されている。だから、酵素をはじめ50種類以上の有用成分が生きている。

通常、これは青汁として飲んでいただいています。

水に溶かしてシェイカーで振ると、豊かな泡立ちと鮮やかな緑色を呈します。

これは天然の有効成分が活着している証(あかし)です。

これを子どもの料理に少し加えて使う。
市販の野菜パウダーより、栄養の強化にはずっと役立つはず。
伊藤先生も、少しから試すのがよいといわれている。

もし、粒タイプが摂れるようなら、「スピレン」もよい。
太古の昔から生きつづけている藍藻類“スピルリナ”の製品。
70種類以上の栄養成分をバランスよく含んでいる。
粒タイプなので、料理に入れるにはつぶして粉にする手間があるが、
その栄養効果は国連も認めており、アフリカの飢餓難民の栄養補給用としても使われている。

それと、脳の栄養として期待するなら、「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）もよい。
すべての必須アミノ酸を含む良質のタンパク質が約半分を占め、
脳の働きに不可欠のビタミンB群をすべて（8種類）豊富に含んでいる。

これらを少しでも加えることによって、栄養バランスを整え、
子どもたちの野菜不足を補うことに役立つでしょう。