

* 五月病？

「春はうつ病になりやすい」といわれる。

いろいろな環境条件が変化するからだ。中でも、

- ・社会的変化

新入生や新入社員として新しい環境に置かれる。不安と緊張がつづき、精神的に大きな影響が。

- ・気候の変動

季節の変わり目は天気が変わりやすく、気温、湿度、気圧がめまぐるしく変わり、体に負荷がかかる。

こうした変化がストレスとなって心身に複合的に影響を及ぼし、自律神経のバランスが崩れ、発症するといわれる。

4月はなんとか頑張れたものの、

5月の連休が明けたころから体に不調をきたすというパターンが多い。

ただ、近年は遅れて6月ごろに起こることも(六月病)。

五月病は、周囲から“いい人”と言われる人ほど注意が必要といわれる。

真面目で、几帳面、責任感が強い、完璧主義の人に多い傾向がある。

そういう人は、特に注意していただきたい。

生活習慣もストレス反応に影響を及ぼす。

特に食事・運動(労働)・睡眠・休養などは、どれが乱れてもストレスを招きやすい。

例えば運動習慣のない人は、ある人と比べて「疲れやすい」「何をするのにも億劫」といった傾向があることがわかっている。

米メイヨー・クリニックの研究によると

「適度な運動がストレスレベルを半分以上に低減させる」ことが報告されている。

だから、この時季、気分が晴れない、体調が優れないというときは、

まずは生活習慣を見直してみる必要がある。

もし不備があれば改善に努めましょう。

その上で、抗ストレス作用があり自律神経の調整に役立つものを用いると、立ち直りが早い。

医薬品では、

- ・「ルミンA」（感光色素が主成分の医薬品）

これを飲んだとき、体がポカポカしてくる／便通・排尿がスムーズになる／

食欲・性欲が出てくる／活力が出てきて疲れにくくなる、などが効果を実感する目安となる。

自律神経ばかりでなく、ホルモン系や免疫系の調整作用もある。

そうしてストレスに対して強くなる。

もう1つは、漢方系食品の

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）

抗ストレス、精神安定に役立つ。

とくに副交感神経の働きを強化し、ストレスをはじめ慢性的不眠、不安神経症、

パニック障害、過呼吸症候群、うつ病、自律神経失調症、心因性頻尿などにも適応。

* 美容機器で健康被害？

最近、美容効果が期待できるということで、

H I F U（ハイフ）という機器を使った施術が行なわれている。

ところが、国の消費者安全調査委員会が調べたところ、

火傷や神経損傷など健康被害の報告が増えていることがわかった。

これはもともとガンの治療に使われる超音波医療機器であるが、

超音波が筋膜を加熱することで肌を引き締める効果が期待できるということで、

美容目的でも利用されるようになったらしい。

ただ、この施術には規制がなく、エステサロンなどで医療資格のない人がやったり、

自分で機械を借りて“セルフH I F U”を行なったりしているのが実情だという。

調査委員会の調査によると、

「施術後、顔がピリピリして、お面を被っているような感覚になった」とか

「施術をしたらビリッと唇に痛みが走り、感覚が変になった」

「神経損傷で感覚がなくなっていると診断された」などの被害が。

これを読んで、もっと安全に、より効果的に、

美容効果（ばかりでなく健康効果）を得られると思ったのが、

- ・「三井式温熱治療器Ⅲ」である。

三井温熱療法は、ただ温めるだけでなく、

必要なところに効率的に熱を入れる「適所適量の注熱」が特徴。

血流の停滞部、交感神経興奮箇所、痛点源（痛みの発生源）、内臓機能の低下部などに。

こうしたところは、冷え、痛み、コリなどの原因となっているが、

これは三井式温熱治療器Ⅲを皮膚の上をゆっくり滑らせていくことによって見つけ出すことができる。

つまり、三井式温熱治療器Ⅲは治療器であると同時に、悪い箇所の探索器でもある。

少々高価ではあるが、大切な顔や神経を傷つけられることを考えたら、ずっと安心できる。

専用の

・「ナノカーボン温熱ヘッドカバー∞」

を装着して施術すれば、熱くない、気持ちのいい温度でも、脳の前頭前野の活動を鎮静化させ、体をリラックスさせることが確認されている（千葉大学との共同研究）。

（詳しくは『人間医学』令和2年2～3月号）

* 皮膚が弱い

気候が温かくなるにつれて、肌を露出する頻度が高くなる。

ところが、若いから丈夫かという、意外にそうでもない。

子どもたちでも、よく肌のトラブルを起こす子がいる。

そういう子たちに、栄養的に補うとしたら何がよいのか？

東京大学附属病院小児科の伊藤明子先生（赤坂ファミリークリニック院長）によると、それは「ミネラルでは亜鉛」、「ビタミンではD」だそうだ。

そもそも医師向けの「亜鉛欠乏症の診療指針」には、

亜鉛欠乏の項目の最初に“皮膚炎”が記されているそうだ。

それほど皮膚のトラブルには亜鉛の不足が密接に関係しているということ。

肌の調子がなかなか良くならないときは、亜鉛不足を疑ってみる必要がある。

食品では、亜鉛はカキ（貝）、レバー、数の子、魚介類などに多いが、

子どもは苦手かも（大人でも嫌いな人が多い）。

そういうときは、

・「国産亜鉛」

1粒中に20mgの亜鉛を含有。1日の摂取推奨量は大人男性12mg、女性9mg。

・「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も豊富。

一方、ビタミンDは、私たちの体では必要量の8割ちかくが日光を浴びることで作られている。

ところが、現代人の多くは日光の当たらない（室内の）生活をしている。それだけ紫外線を浴びる機会が少なく、作られるビタミンDも少なくなる。

先ごろの新聞記事でも、特に女性や高緯度の地域に住む人は、ビタミンDが不足し死亡リスクが高まることがわかったと報じていた。

伊藤先生によると、静岡より北に住んでいる人は、太陽を浴びることで作られるビタミンDは不足していると考えたほうがよいという。

しかも、ビタミンDが不足していると、体内のミネラルをうまく利用できない。例えば、カルシウムの摂取量は足りていても、ビタミンDが不足しているとカルシウムを有効に活用することができない。

それなのに、子どもたちを調査した結果では、「ビタミンDが足りない子は亜鉛もたりない」という、はっきりした相関関係が示されたという。

爪が柔らかくてもろかったりするとき、ビタミンDと亜鉛を補うと、3ヵ月くらいで爪がしっかりしてきて前より硬くなるそう。

また、厄介な皮膚の病気に乾癬がある。皮膚が分厚くなり、ごわごわして、うろこのようになって剥がれ落ちる病気。これもビタミンD不足と密接な関係があるという研究は多い。

ただ、ビタミンDは肝油、レバー、きのこ類などに多いが、これらもあまり好まれる食材ではない。そういうときは、

- ・「ビタミンD1000IU」
1粒中にビタミンD3（動物性由来、有効性高い）を25 μ g含有。
- ・「ビタミンDEC」
ビタミンDのほかに、油溶性のC（吸収がよく体内に長く保持される）とビタミンEも配合、などで補ってみるとよいでしょう。

*** 高血圧、薬より日光浴が有効？**

5月17日は「世界高血圧デー」。

高血圧で医者にかかると、決まって“減塩”を言い渡されるが、先ごろ、食品大手のキリン㈱と明治大学の宮下芳明教授のグループは、電気味覚を用いて減塩食品の塩味を約1・5倍に増強させる、スプーンとお椀の食器型デバイス「エレキソルト」を開発したと発表した。

減塩食が電気の力で美味しくなる！ という触れ込みで、今年末の発売が目標だそうだが、価格はかなり高価になると予想されている。

が、そこまでしなくても、工夫次第で減塩食を美味しく食べることができる。先の赤坂ファミリークリニックの伊藤明子院長のおすすめは、

①だしを利かせる。

だしをたっぷり使うことで、塩分の薄さをあまり気にしないで料理を味わうことができる。和食には昆布(グルタミン酸)、かつお(イノシン酸)、椎茸(グアニル酸)など旨味成分が多く、塩味を濃くしなくてもおいしく食べられる。

・「おいしいだし」を使えば手軽で、便利。

②食物繊維の多いものを。

海藻、きのこ、雑穀、根菜類など、食物繊維の多い食べ物には、塩分の排出を促すカリウムが多い。繊維質とともに、余分な塩分の排出に役立つ。血圧上昇を招く便秘の予防にもよい。

③タンパク質をしっかり。

朝、しっかりタンパク質を摂ると、その後の食べすぎを防いで、塩分の摂りすぎが抑えられる。十分なタンパク質を摂取して筋肉の減少を防ぐことは、フレイル(虚弱)や転倒の予防にも。

④酸味を有効に。

レモンなどの柑橘類やお酢など、酸味のを上手に使うことも減塩には効果的。刺身にレモン、揚げ物にスタチなどの組み合わせ。

もう1つ、案外、忘れられがちなのが水分の補給。

血圧が高めの人には水分の摂取が少ない傾向がある。

1日1・5リットルくらいを(一度にたくさんではなく)ちょこちょこ飲むのが効果的。

なお、ヨーロッパやアメリカ、オーストラリアで行なわれた

35件の研究データ(男女あわせて15万人以上が対象)を分析した結果によると

「減塩よりもビタミンDを補充する方が、血圧を下げる効果が大きい」という結果が出たそうだ。

ビタミンD濃度が10%上昇するごとに、高血圧の発症リスクが8・1%低下した、と結論されている。

日光浴不足と思う人は、先の「皮膚が弱い」の項で述べた補助食品などを利用されるとよい。

こうした生活上の改善と合わせて、漢方系食品で基本となるのは、

・「紅羅布麻」(あからふま)

羅布麻、イチョウの葉、靈芝、ウコン、田七人參、などから成る。

交感神経の興奮を和らげ、血流をよくし、血圧を下げる。

高血圧、高脂血症、動脈硬化のほか、交感神経の興奮(肝熱)による不眠にも。

なお、高血圧に、ほてり、足腰のだるさを伴うときは「亀齡壽」(きれいじゅ)を加えるとよい。

そして医薬品(第3類)では、

・「牛黄清心元」(ごおうせいしんげん)。

自律神経調整作用があり、特に高血圧に伴う動悸、手足のしびれ、肩こり、のぼせ、耳鳴り、めまい、頭重感などに効能が認められています。

* 歩幅が狭くなると認知機能が低下

新型コロナの渦中、外出も控えがちだが「足は脳を映す鏡」ともいわれ、脳と足は密接な関係がある。

脳の衰えは気づきにくくても、足腰の衰えは年をとると如実に現われてくる。

長年、歩幅と認知機能の関係を研究している

東京都健康長寿医療センター研究所の谷口優先生によると、

「65cmを境に歩幅の長さによって、認知機能の低下や認知症のリスクに、大きな差が出る」ことが明らかになったという。

ちなみに、歩幅とは、後ろ足の爪先から、前に出した足の爪先までの距離をいう。

一般的には横断歩道の白線がその目安となる。

この幅を踏まずにまたげるくらいの距離が65cmだそうだ。

脳が健康であれば、この距離は問題なく歩けるが、

脳に異変が生じると、この歩幅を保つことが難しくなる。

実際、歩幅が狭くなると、認知機能の低下リスクが3倍以上になることがわかったそうだ。

(といわれても、私のように胴長短足、おまけに身長が低い旧日本人体型では、

実際に横断歩道を歩いてみたが、かなり難しいのだけれど…)

それはともかく、いま日本には、

認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)の人が約400万人いると推定される。

そのまま脳の変性が進み、働きが障害されると、

広い歩幅を維持することが困難になる可能性がある。

歩幅の変化に早く気づき、脳が障害される前に歩幅を改善し、生活習慣を見直すことができれば、認知機能の維持、改善は可能だといわれる。

早稲田大学スポーツ科学学術院の宮下政司教授らの研究によると、ガムを噛みながら歩くと歩幅の増加に役立つそうだ（できるだけ無糖のガムを）。

一方、それと合わせて摂ると、脳の老化を遅らせ、脳の活性化に役立つのが、

- ・「プラズマローゲン」

ホタテ貝から抽出し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。

脳の疲労を抑えるとともに、記憶力の向上、集中力や判断力を高めるのにも役立つ。

- ・「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、脳の機能強化に欠かせない成分より成る。脳の疲れにもよい。

* 認知症、最大の危険因子は聴力低下

脳科学者の西剛志先生によると、脳の老化防止に関して最も気をつけなければいけない器官、それは脳ではなく、なんと“耳”だという。

脳と耳とはあまり関係がないと思われるかもしれないが、実は密接なかかわりがあり、“老人脳”のリスクNo.1は「耳が悪くなる」ことだそう。

私たちは年をとると、だんだん耳が聞こえにくくなっていく（老人性難聴）。

これは老化現象で、ある程度は仕方のないことだが、一方で、いま若い人たちの聴力が低下しているという現実がある。

4年ほど前にWHO（世界保健機関）は、将来、世界の若者の半数（約11億人）が難聴になる危険性があると警告している。

また、国際アルツハイマー病協会の2020年の国際会議において、認知症について12の危険因子が報告された。

その中で、最も危険度が高いとされたのが“難聴”であった。

認知症は生活習慣を工夫すれば40%は防ぐことができるとされている。

また日本人を対象に、約1万人を調べたところ、
4000ヘルツくらいの音（ちょうど老人性難聴で聞こえにくくなる音域）が、
40代以下の男女でも聞こえにくくなっていることが判明。

さらに最近では、20代の女性の聴力低下が深刻で、
40代くらいの聴力になっている人が多いのだという。

これを防ぐには、若いときから電車などの騒音が大きい場所に近づかないこと。
また大音量でイヤホンを使用しないこと
（使うなら、音楽などだけに集中できる“ノイズキャン機能”のついたイヤホンで）。

日本の65歳以上の人で老人性難聴になっている人は約1500万人（40%）に達する。
老人性難聴の対策も、基本的には若者の難聴予防と同様に、大きな音を聞かないこと。

もっと耳をいたわるためには、外用では、

- ・「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操作しやすい温灸器。
耳を柔らかく覆って、気持ちよく温め、内耳の血流を良くする。
耳には全身のツボが投影されている。

一方、体の内から耳の働きを擁護するには、

- ・「耳響草」（じきょうそう）がよい。
耳響草、向日葵花床、石菖蒲茎、黄精、山茱萸、桑椹子、柴胡葉、黄芩茎葉など、
貴重な生薬を8種類配合した漢方系食品。すべての耳鳴り、難聴に対応。

それと耳の血管がつまると難聴リスクが高まるので、動脈硬化や糖尿病を予防することも大切。
それには、

- ・「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）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を有する。
改良を重ねた最新のミミズ酵素＝第三世代の「LR末Ⅲ」が高配合されている。
血管をきれいにし、血流をよくする。高血圧にもよい。