

## \* “ 痛風井 ”

その名も“痛風井”という料理が、居酒屋の看板メニューにあった。  
ネットで検索すると“痛風鍋”というのも。なんとも刺激的なネーミングだ。

いずれも怖いもの食べたさという人間の心理に訴えかけているのでしょう。  
危険な(体に悪い)ものほど食べてみたくなるもの。

痛風の原因の1つは、プリン体の摂りすぎです。  
こういう味覚をくすぐるものほどプリン体が多く含まれているので、注意が必要です。

血中の尿酸濃度(基準値7・0 mg/dL以下)の高い状態がつづく、  
関節に結晶としてたまり、激痛を発するようになる(特に足の親指が多い)。

暑くなってビールを多く飲んだり、  
汗を大量にかいて血が濃くなりやすいこの季節は、  
痛風の発作を起こしやすい。

食品では、肉や魚卵、レバーなどの摂りすぎが尿酸値を高めることは知られているが、  
そればかりでなく砂糖・果糖の入ったドリンク類をよく飲む人も痛風を起こしやすいというから、  
要注意(これは1つの落とし穴)!

栄養的には、ビタミンB群やオメガ3脂肪酸が不足しないように摂ることが大切。

- ・「ビヨゲン」(乾燥ビール酵母末)  
尿酸値の上昇抑制に役立つビタミンB12や葉酸をはじめ、あらゆるビタミンB群が豊富。
- ・「オメガ3クリル-S」  
南極のオキアミから抽出した油。EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸を多く含む。

こうした養生をつづけるとともに併用すると、相乗効果で改善がさらに早まると思うのが、

- ・「アンセリンS」  
マグロやカツオなど回遊魚由来のイミダゾールジペプチド(アミノ酸が2つ結合したもの)で、  
尿酸値の低下、痛風発作の軽減に役立つ。  
イミダゾールジペプチドは、そもそも疲労の予防・回復に、特に優れた効能が認められた成分。

また、漢方系食品では、

- ・「升降丹」(しょうこうたん) と
  - ・「穿山薯蓣」(せんざんしょよ) の
- いずれかが尿酸値の改善に有効。

痛風で激痛に見舞われたら、これらに「積雪草」(せきせつそう) をプラスするとよい。

なお、血液中の尿酸値が上昇するのは、  
体内で尿酸が過剰につくられるか、  
尿酸の排泄が低下するかだ(その両方もある)が、  
タンポポ葉エキスの「ショウキT-1 PLUS」には尿酸の排泄を促す作用がある。

### \* 脳・心臓血管疾患、梅雨明け後に注意！

梅雨が明けると本格的な猛暑がやってくる。

猛暑という表現では足りないほどの“サウナ状態”であるが、  
岡山大学大学院・藤本竜平医師らの研究によると、  
「梅雨明け後1ヵ月は、心臓血管疾患や脳卒中の発症リスクが高まることが明らかになった」という。

気温が急上昇する梅雨明け後の1ヵ月間は、梅雨の期間中にくらべて、  
心臓血管疾患が33%、脳卒中が35%、発症リスクが高くなった。  
気温が上昇するほどリスクは高まったという。

また、患者の分析を進めたところ、  
暑さにさらされた1時間後と23時間後に、心臓血管疾患のリスクが上昇することも分かった。

その要因について「体が暑さに慣れていない中、発汗による脱水や血液の凝固異常を起こしたからではないか」と考えられている。

高齢者は動脈硬化が進んで、血管に粥状隆起(プラーク)を形成しやすく、  
脱水により血液が濃縮されたり、プラークが破れることで、血の塊(血栓)ができて、  
脳や心臓の血管がさらに狭くなって、詰まったりする。

1日近く経って心臓血管疾患のリスクが高まった理由については、  
「高齢になると、体温調節機能が低下して、症状を自覚しにくく、熱を蓄積しやすかったり、就寝中に脱水が進んだりすることが背景にあるのではないか」と分析している。

で、「高齢者は梅雨明け後、しばらくは外出を控え、水分を十分に補給して、予防に努めてほしい」と。

予防のため、念を入れて摂っていただくとすれば、

- ・「ルンブレングエクセレント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。

血流をよくし、血管をきれいにする。

- ・「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のある灯籠花植物をはじめ 10 種類の貴重な動物性、  
植物性生薬を巧みに配合した漢方系食品。

灯籠花は中国では注射用医薬品として認可されている。

なお、1年を通してみると、寒い冬と暑い夏の2つの時季に、脳卒中や心血管疾患の発作のピークがある。冬も同様に注意が必要！

### \* 熱中症の予防

これから汗をかく日が増えるからだろうか？ 6月にはお茶に関する記念日が多い。

6月1日「麦茶の日」

6月6日「飲み水の日」

6月10日「無糖茶飲料の日」など。

すでに十分に暑いけれど、毎年、夏は猛暑に苦しめられる。

特に子どもや老人は、水分の補給を怠ると容易に熱中症を起こしてしまう。

だから、こまめな水分補給が欠かせないのだが、

どんな飲み物でもよいというわけではない。

若い人などは安易にドリンク剤や清涼飲料水を飲みたがるが、

こんなものだけで水分補給をしていると、かえって疲れやすく、疲労を残すことになりかねない。

できれば、健康に役立つ飲み物で水分の補給ができれば、いっそうよい。

当社でおすすめするのは、

- ・「ファイブスター・アスパラリネア」

南アフリカにしか生育しない貴重なハーブ。

昔から「不老長寿のお茶」として親しまれてきたルイボスティーの最高級品（五つ星）。  
抗酸化作用が強く、胃にやさしく、赤ちゃんから妊婦、お年寄りまで安心して飲める。

・「柿の葉茶」（西式）

無農薬、有機栽培された新鮮な柿の葉から製したお茶。

ビタミンCが抜群に多く、熱中症予防の水分補給にはうってつけ。水出しもできる。

・「銀河水」（ぎんがすい）

九州・霧島山麓の太古の地下水をくみ上げ、独自の高波動技術によって活性化した水。

ミトコンドリアの活性化を促し、イライラ解消（リラックス効果）、疲労回復、免疫力アップによい。

ミネラルの補給と老廃物の排泄にも役立つ。

“元気アップの水”のレシピがある。

銀河水 500ml、お湯 500ml、砂糖 40g、食塩 3g、

これにレモンかグレープフルーツを適量混ぜる。

・「グレイトミネラル」

コップ1杯の水に2～3滴を垂らして飲むと、

夏場に失われやすいミネラルが水分と同時に補給できる。

マグネシウムをはじめ78種類の天然ミネラルをバランスよく含有、

イオン化しているから吸収率もよい。

**\* 枝豆は「畑の肉+野菜」**

ビールが美味しい季節になった。

ビールのお供といえば枝豆というほど定番となっているが、

この組み合わせは栄養的にも理にかなっている。

大豆は“畑の肉”といわれるほど栄養価が高く、

3大栄養素（タンパク質、糖質、脂質）をはじめ、

ビタミン（B1、B2、B6、C、K、葉酸など）、

ミネラル（カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄、亜鉛、銅など）、

さらに食物繊維なども豊富。

おまけに、大豆には含まれない抗酸化作用の優れたβ-カロテンも含まれ、

枝豆は野菜の栄養も兼備している。

ところで、枝豆は塩ゆでが定番だが（枝豆のビタミンCは熱に強いとはいえ）ゆでると5割近くが失

われる。

でも“蒸し焼き”なら、ビタミンCの喪失率は、ゆでた場合の半分で済むという。ビタミンB群などの水溶性ビタミンや、むくみを取るカリウムなどのミネラルもそのままだ。

作り方は、

- ①枝豆に塩を揉みこみ、フライパンで焦げ目がつくまで素焼きに。
- ②フライパンに蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ③枝豆にオリーブオイルを振り、全体になじませたら出来上がり。

(東京慈恵会医科大学附属病院栄養部・監修)

枝豆にタンパク質が多いのは大豆と同じだが、タンパク質の「質」を決める“アミノ酸スコア”は、大豆 86 に対して、枝豆は 92 と高い。

さらに枝豆には、話題の“オルニチン”も多く含まれている。これは美肌や若返りに効果的な成長ホルモンの分泌を促進する働きがあり、疲労回復効果も高いといわれる。

オルニチンは、シジミに多く含まれていることで有名だ（製品としては「さとしのしじみエキス」がある）が、枝豆にも多い。特に“だだちゃ豆”には多いそう。

### \* 梅雨時の不定愁訴

東洋医学では「気・血・水」のバランスが重視される。健康のためには、これらが滞りなく全身をめぐるということが大切。

「水」は文字どおり、体の中の水分（尿、汗、細胞間液など）を指す。

ところが、この時季は、じめじめして湿度が高く、汗をかいても蒸発しにくく、水分が体内に停滞し、めぐりも悪くなりやすい。

こうした状況を、漢方では“水毒”と呼んでいる。毎年のように、梅雨時になると、むくみ、倦怠感（だるい）、のどの渇き、めまい・吐き気、頭重などが起こるとするのは、水毒によるところが大きい。

加えて、梅雨時は晴れ間が少なく、  
 長雨のために気分がふさがちで「気」の巡りもよくない。  
 気のめぐりが悪いと「血」のめぐりも悪くなる。  
 気温も高いので体内に熱がこもりやすい（水毒熱）。  
 そんなこんなで「気・血・水」が停滞し、めぐりも悪くなり、  
 これらのバランスが崩れて、この時季特有の症状が現われると考えられる。

こうした水毒症状の予防におすすめなのが、

・「穿山薯蓣」（せんざんしょよ）

うちわどころ（団扇野老）一味から成る漢方系食品。

まさに水毒症状改善のために創られたような製品で、

水毒熱が原因の不眠、動悸、めまい、痰・咳などに、

特にすすめられる。甲状腺機能亢進症（バセドウ病）にも対応。

同じく水毒熱による関節痛、腰痛、五十肩、化膿性関節炎などにも用いることができる。

水太り体質の改善にも役立つ。

なお、足のむくみには、外用として、

・「ピースエイトふくらはぎ用α」がよい。

（詳しくは『人間医学』令和5年4～5月号に）

### \* 腸内環境を決める土壌菌パワー！

今や、免疫力をはじめ脳の働きまでが、  
 腸内環境（腸内フローラ）と密接な関係にあることは、  
 よく知られるようになってきた。

そして驚いたことに、  
 生後3年で定着した腸内フローラの組成は、  
 生涯ずっと変わらないことが分かっている。

では、腸内フローラの組成は変わらないのに、  
 腸内で善玉菌が優位になれば免疫力が向上し、  
 悪玉菌が優位になると免疫力が下がるのは、なぜなのか？

東京医科歯科大学の藤田紘一郎・名誉教授によると、  
 それは腸内フローラの組成は一生変わらないけれども、

その勢力図は日々変わっていくからだ。

その謎を解くカギは“日和見菌”にある。

腸内フローラの最大勢力は日和見菌であり、約7割を占めている。

この日和見菌は、善玉菌が優勢のときは善玉菌の味方をし、悪玉菌が優勢になると悪玉菌の味方を始めるという性質がある。

それが腸内フローラ全体の勢力を決めている。

だから、免疫力の強化には善玉菌だけを増やせばよいのではなく、日和見菌を味方につけて活動力を高め、よい働きをするように誘導してやることが、ずっと得策になるのである。

そのためにはどうすればよいか？

最近の遺伝子研究によると、腸内フローラの最大勢力である日和見菌のうちでも、その大半を占めるのが“土壌菌”であることが分かってきた。

土壌菌とはその名のごとく、土の中に棲息する細菌たちのこと。

つまり、日和見菌を活性化するためには、土壌菌を摂り入れるとよいことになる。

アメリカでは、近年、「土を食べる」という考えが広がっている。

といっても、土をそのまま口に入れるのではない。

土つきの野菜を買ってきて、それをキッチンまで運び、土を洗い落とし、料理して食べる。

そうすることによって室内に多くの土壌菌が舞い散り、自分ばかりでなく家族も多くの土壌菌を吸い込むことができるというのである。

でも、土つきの野菜が手に入らないとか、そこまでやるのは面倒だという人も。

そういう人には、

- ・「ベル・フローレ」がよい。

これは45種類の活性土壌菌のカクテル。

善玉菌を増やし、悪玉菌を抑制し、腸内フローラを整える。

腸管細胞のエネルギー源となる短鎖脂肪酸の産生を促し、

ピロリ菌の抑制、免疫力の向上にも役立つ。

(詳細は『人間医学』令和4年5月号～6月号)

- ・「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、きわめて特異的。そして腸内細菌の多様性を保つことによって、腸内フローラのバランスを保つ。

**\* やはり、新型コロナは怖い病気！**

5月から新型コロナの法上の位置づけが「5類」に移行した。しかし、これで新型コロナが一気に“安全”になったということでは、決してない。

岡山県医師会(松山正春会長)の調べによると、新型コロナ陽性者のうち、亡くなった人の割合は、70代以上では季節性インフルエンザの致死率を大きく上回っていて(80代で約4倍)、引きつづき防止対策をつづける必要があるという。

“5類”に移行したからといって、新型コロナウイルスがいなくなったわけではない。疲れがたまったり、体の免疫力が低下したりしたら、誰でもかかりうる。

そして、いったんかかると、高齢者ではかなり危険なのだ。新型コロナは今でも高齢者の病気、しかも危険な病気だということに十分留意してほしい、と松山会長は警告されている。

マスク、うがい、手洗いといった基本的な予防策のほか、食事は栄養のバランスを考えて摂る／睡眠を十分にとる／できれば適度な運動をする／日光浴をする、などに努める。

そうして、規則正しい生活を心がけることは、新型コロナに限らず、健康を保つ上で、みんなが守らなければならない原則である。

もし、それが思い通りにいかないという場合、少しでも栄養バランスを整えて、免疫力を落とさないようにするためには、

- ・「スピレン」(スピルリナ製品)

70種類を超える栄養素を総合的に含んでおり、栄養バランスの改善に有用。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ほど、栄養バランスに優れている。

(詳しくは『人間医学』令和2年11~12月号に)

・「カラダをつくる出汁」

おいしいだし(カツオ、無臭ニンニク、イワシ、コンブを素材丸ごと使用)をさらに濃縮したもので、筋肉を作るのに必要なアミノ酸20種類全て摂れる。イミダジペプチドも含まれ、味覚リセット、食欲抑制、脂肪燃焼、成長作用、ストレス緩和も期待できる。

・「植物カスープ」

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、生姜など19種類にも及ぶ原材料を、「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。

(詳しくは『人間医学』令和4年5月号、P10)

なお、免疫力は腸の健康とも密接な関わりがあり、腸内環境を整えておくことも非常に重要。それには前項「腸内環境を決める土壌菌パワー」の項で説明した

・「ベル・フローレ」

・「アルベックス」

などを摂っておくと、さらに効果的。

**\* 増える胆石症！ 若者にも老人にも**

ある日、突然、右の脇腹やみぞおち付近に激痛が走り、発熱や黄疸などの症状に見舞われる。典型的な胆石症の発作である。

かつては、4F(肥満、女性、40代、多産)の人に多いといわれた(糖尿病、高コレステロール血症なども)。

しかし、いま、その状況はだいぶ変わってきたようだ。

胆石症のリスクは、高カロリーや動物性脂肪に偏った食事、長時間の断食、肥満、脂質異常などの人が高い。

焼肉などの肉類を毎日ガッツリ食べるような食生活をしている人は、若い人でも胆石を起こしやすい。

逆に、1日1食、少量しか食べないことも、胆石症のリスク因子になる。

若い女性のように、急激なダイエットをするのもよくない。

そして、罹患者の約3分の2は60歳以上の高齢者だという。

知らないうちに進行し、高齢になって突然発症するという人も少なくない。

こうした状況から、胆石はいま、あらゆる世代の人たちに見られるようになってきた。

現代人の胆石で最も多いのはコレステロール結石。

脂質の多い食事をとりつづけていると、胆汁内のコレステロール値が増加したり、

胆嚢の働きが悪くなるので、胆石が作られやすくなる。

また、座っている時間が長い人も胆石ができやすい。

胆汁がうっ滞しやすいからだ。

こういう人は、脂質の多い食事を摂らない、こまめに動くなど、ライフスタイルの見直しが必要。

フィンランド保健省は、たまには立ったまま食事をしたり、

コーヒーを飲んだりすることを推奨し始めたそうだ。

そこで、胆石予防のポイントとして、

- ・朝、昼、夕、規則正しく食事をする（胆嚢を1日3回収縮させ、胆汁がよどむのを防ぐ）。
- ・高脂肪、高コレステロールの食事を避ける。
- ・いわし、あじ、さんまなど青背の魚を多く食べる（EPAは胆石予防に有効）。
- ・こまめに体を動かして、太り過ぎないようにする。
- ・急激な体重減少を避ける（脂肪が代謝されるときには胆汁内にコレステロールが分泌される）。
- ・妊娠後の女性は、女性ホルモンの影響で胆石症や胆嚢炎を起こしやすいという。特に注意を。

そして、日常、生活の中に取り入れておくと、胆石はじめ結石症の予防に役立つものは、

・「海 羅」

食用フノリ。海藻の一種で、昔から味噌汁の具として食べるなどして、民間療法では胆石や尿路結石などに用いられてきた。

・「白花アザミ」(しろはなあざみ)

白花草(カッコウアザミ)が主体の漢方系食品で、

のど痛(ノド風邪、咽頭炎、扁桃腺炎など)と結石症(胆石、尿路結石など)に妙効がある。

なお、おやつに何か食べたいと思ったときは“カシューナッツ”がいいかもしれない。

ナッツ類は全体として胆石のリスクを低下させるが、

米ハーバード大の研究では、特にカシューナッツにその効果が高かったという  
(全米の看護師 8 万 6000 人を対象に 18 年間、追跡調査した結果)。