

* シミ、しわを防ぐ

若い健康な皮膚細胞の新陳代謝のサイクルはおよそ 28 日である。
加齢により代謝能力が低下し、このサイクルが停滞してくるとシミができる。

夏の肌のトラブルには、これに紫外線の害が加わる。
肌が紫外線にさらされると、皮膚細胞の核を守るためにメラニン色素が生成される。
このメラニンを持った細胞が代謝されずにたまってしまうのがシミ。

シミや浅いしわは“表皮”のトラブルとされる。

浅いしわは皮膚表面の水分が不足して乾燥し、ひび割れたもので、
加齢による角化細胞の天然保湿因子 (NMF) の減少と、
角化細胞をつなぐ細胞間脂質の減少が主な原因。

一方、深いしわは“真皮”のトラブルで生じる。
真皮の構造の大部分を占めるのはコラーゲンだが、これの生成が紫外線によって低下すると、
皮膚の弾力が弱くなって陥没する。

こうした皮膚の機能を活発にし、新陳代謝を促すためには“保湿”と“血行を良くすること”が大切。
それに役立つのが、

・「オゾナジェルクリーム」

殺菌力の強いオゾン溶解させた画期的なクリーム (日米特許)。
傷んだ皮膚細胞の修復、治癒を促す働きがあり、シミやしわに有効。
ほかに乾燥肌、かゆみ、肌荒れ、かさつきなど、美容一般によい。
皮膚の老化抑制にも役立つ。

低刺激で、肌が敏感な人でも使用できる。油分、防腐剤、香料、着色料は使っていない。

・「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)

・「ノーマルターンズスキンクリーム」

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、

保湿力の高いクリーム。肌荒れを抑える成分も含まれる。

なお、コラーゲンの補給源としてよいのは「エス・ワン・エス オリジナル」。

シミ、しわは紫外線や皮膚乾燥のほかに、
活性酸素による皮膚の機能の低下、栄養素の不足なども原因になる。

だから、栄養不足にならない食生活（特にタンパク質、ビタミンB群・C・E）や、
ストレスのない生活を心がける。

皮膚の代謝は午後10時～午前2時ごろに行われるという。
夜更かしをしないで、しっかり睡眠をとることも大切である。

* 夏は“冷え”にご用心！

暑い夏は、とにかく“冷・涼”を求めやすい。
が、これが過ぎるとお腹を冷やし、老化が進むことに。
胃腸を冷やさないためには、

- ・冷房に過度に当たらない。
- ・あまり冷たいものを飲まない、食べない。
- ・体を絞めつける下着や靴下などを着けない。
- ・ぬるめの風呂に（38～40℃）ゆっくり浸かる。

近年、老若を問わず“逆流性食道炎”が増えている。
食道と胃の境目（噴門）にある筋肉がゆるみ、胃酸が食道のほうへ流れ出てしまう。
胸やけや呑酸（酸っぱいものが胸にこみ上げてくる）などの症状を伴う。

たまプラーザ南口胃腸内科クリニックの平島徹朗院長によると、
逆流性食道炎を患うと、消化に使われるはずの胃酸が少なくなるために、
胃腸の働きが弱り、消化機能が低下。お腹が冷えることに。

これを防ぐには、朝、昼、晩に“腹式呼吸”を行ない、
噴門の周りの筋肉を正常に働かせるようにするのがよいそうである。

なお、逆流性食道炎には漢方系食品でよいものがある。合わせて摂るとよい。
それは、

・「鬼 菊」(おにぎく)。

オニギク植物は清胃草(生薬名=鬼針草)とも呼ばれ、
抗炎症作用があり、胃のトラブルの解消によい。

逆流性食道炎のほか、胃炎、膈噎(かくいつ=飲み込み障害)、水瀉性下痢などにもよい。

さらに平島先生は、手軽に胃腸の働きを活発にする方法として“耳つぼ刺激”もすすめておられる。
人差し指の腹で耳の穴を2～3秒押した後、1秒離し、また押すという動きを、左右10回ずつ行なう。

でも、それより気持ちよく、効果的と思うのは、

・「邵氏温灸器」(しょうしおんきゅうき)。

耳には全身のツボが投影されている。

ここを温めると体の代謝がよくなり、血行が促進され、冷えの改善にも役立つ。

また、体内から体を温めるには、

・「大熊柳」(おおくまやなぎ)。

動物性と植物性、双方の生薬を巧みに配合した温性(体を温める)の漢方系食品。

胃腸の機能を強化し、血流をよくして、食欲増進や免疫強化の働きがある。

食欲不振、元気がない、疲れやすい、慢性病による体力低下、慢性疲労、

やせ過ぎ、免疫力低下、花粉症、カゼを引きやすい、などに。

なお、この時季、暑さで気分が悪くなったようなときには、

・「旅の人参木」(たびのにんじんぼく)がよい。

暑気を払うのに役立つ。ほかに、胃腸型風邪、妊婦風邪、つわり、嘔吐、下痢、食中毒などに。

それと乗り物酔い止めにも(車に乗る10分前に摂る)。

* “薬剤起因性老年症候群”

老年症候群というのは、青壮年にはみられず、

加齢に伴って高齢者に現われてくる身体的および精神的な症状を指す言葉である。

摂食・嚥下障害、体重減少、関節・体の痛み、圧迫骨折、歩行障害、転倒、易感染性(免疫力低下)、
認知機能障害、うつ、せん妄、頻尿、失禁、難聴、視力障害、貧血、めまい・ふらつき、筋力低下、
物忘れ、浮腫、食欲不振など……症状はまことに多様。

文字どおり、加齢に伴って現われることが多いが、

服用している薬剤が原因で起こるものも少なくない。

幻覚や物忘れなど認知症のような症状、ふらつきによる転倒、あるいは尿失禁などが、実は、薬の副作用によって起こっている場合が多々ある。

こうした副作用は、特に“薬剤起因性老年症候群”と呼ばれている。

高齢者は複数の病気を抱えていることが多く、通っている医療機関も複数にわたるため、どうしても飲む薬の数が多くなってしまう。

ところが、高齢者では腎臓や肝臓の機能が低下し、薬物の解毒・排泄がうまくいかず、体内に薬が蓄積しやすい。これが大きな要因となっている。

中でも、薬剤起因性老年症候群を起こしやすいのが、抗不安薬や睡眠薬として使用されるベンゾジアゼピン系薬剤（ハルシオン、レンドルミン、デパスなど）である。

高齢になるほど眠りが浅くなり、不眠を訴える人が多い。病院へ行って「眠れません！」というと、精神科はもちろん、内科でも整形外科でさえも、簡単にこうした薬を処方してくれるそうである。

したがって、こうした薬を長期にわたって飲んでいてる人は多い。

しかし、これらの薬には催眠作用、鎮静作用、筋弛緩作用がある。そのため、物忘れなどの認知機能の低下、ふらつきや歩行障害など運動機能の低下を起こしやすい。

また、高齢者では起立性低血圧を起こすことも多く、転倒につながる危険性もある。抗コリン作用による尿閉も起こしやすい。

いずれにしても、知らず知らずのうちに日常生活に影響を及ぼしている可能性は高い。

できれば、副作用のない食品や生薬系のもので対処するのがよい。

心の不安を和らげ、穏やかな心を得るに役立つのは、

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）

滋養強壮の作用があり、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。

- ・「ルミンA」（細胞賦活用薬）

クリプトシアニンOAコンプレックスを有効成分とする第3類医薬品。
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、
傷の治りが悪い、くしゃみや鼻水、鼻づまりが絶えない、などに。

また、スムーズな睡眠を促し、安眠・熟睡を得たいという人には、

- ・「合歓花」(ねむのはな)。

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)

* 脳の老化予防は早いほどよい

7月14日は「認知症予防の日」だそう。

そもそも認知症は、症状が現われる15~20年も前から起り始めているといわれる。
とすれば、予防は、いくら早く始めても早すぎることはない。その効果が証明されたという。

米テキサス大学健康科学センターのクラウディア・サティザバル助教授らは、
3世代にわたる5000人以上の人たちを50年にわたって健康状態や生活習慣を調査した
「フラミンガム心臓研究」のデータを収集、分析した。

その結果、血中(赤血球)のオメガ3脂肪酸濃度が高かった人たちは、
年をとってもテストの成績がよく、脳の海馬(学習と記憶に深く関係)がより大きいことが示された。

他方、血中のオメガ3脂肪酸濃度が低い人たちは、
年をとるとともに認知能力と脳の構造の両方で退化がすすむ傾向にあったという。

つまり、認知症リスクが高まる数十年も前から認知機能を保護できることがわかったわけで、
今回の研究は、この点を特に重要なポイントとして挙げている。

認知症は、症状が出る15~20年も前から、

脳にゴミ（アミロイドβやタウたんぱく質）がたまり始めるといわれる。
 だから、予防はできるだけ早い時期（中年期）から始めるのがよい。
 その手段の1つとしてオメガ3脂肪酸の有効性が示された。

オメガ3脂肪酸を多く含むのは、いわし、さんま、さば、サーモンなどの魚類だが、
 ほかに、タラ肝油、フラックスシード（亜麻仁）、チアシード、クルミなどにも多い。

ただ、毎日魚ばかりではいやだとか、魚料理はめんどうだという人には、

- ・「亜麻仁油」（あまにゆ）
 オメガ3系のα-リノレン酸を多く含む。これは体内でEPA、DHAへと変換される。
- ・「オメガ3クリル-S」
 海洋汚染の少ない南極のオキアミから抽出した脂肪で、EPAやDHAを豊富に含む。

加えて、脳の働きを活発にし、認知機能の低下を防ぐのに役立つ

- ・「新ノーゲン」
- ・「プラズマローゲン」
 なども摂っておかれると、いっそうよい。

* “悪魔の料理” 血糖値を爆上げ！

ピザ・ギョーザ・カレーライス・天丼・かつ丼

どれも美味しそうな料理ですが、これらの共通点、わかりますか？

糖尿病専門医で、自らもI型糖尿病歴30年という市原由美江先生によると、
 これらは血糖値を爆上げする料理のベスト5で、“悪魔の料理”だという。

味が濃く、柔らかいので、嚙まずにどんどん食べられるのも共通点。
 多くの人に好まれる料理ほど糖尿病リスクが高いとは皮肉である。

なぜか？ 市原先生によると「糖質+脂質」が最もいけないという。

糖質を摂りすぎれば血糖値が上がることはわかるが、
 脂質にも食後の血糖値を上昇させる作用がある。
 より正確には、脂質は上がった血糖値を維持させるのだそうである。

そのために、糖質と脂質の多い食事は、食後血糖値を急上昇させ、その高値を長びかせてしまう。その結果、“糖化”が進むことに。

だから、予防には、食事はゆっくりと、よく噛んで食べる。
できれば、野菜、海藻など食物繊維の多いものを先に食べて、少しでも糖質、脂質の吸収が緩やかになるように意識するのがよい。

まさか、糖尿病の人がこうした無茶をすることはないだろうが、健康な人でもたびたびこうした食事がつづくようだと、いつ危険域に入らないとも限らない。気になる人は、

- ・「ルコス」がおすすめ。
こんにゃくマンナンと乳酸菌（LAB4）を合わせた健康食品。
血糖値の乱高下を防ぎ、糖尿病の予防、進行抑制に役立つ。
- ・「惚通聖」（たらつうしょう）
榎木根皮やニシキギ、立葵種子など6種類の生薬から成る漢方系食品。
高血糖や糖尿病、痛風、むくみなどの予防、改善に役立つ。

* 「隠れ心不全」が増えている

社会医療法人・北海道循環器病院の大堀克己理事長（心疾患・心臓リハビリ医）によると、心不全の代表的な予兆として、

- ・階段や坂道を上がると息が切れる。
- ・眠っているときに呼吸が苦しくなったり、咳が出る（夜間発作性呼吸困難）。
- ・むくみがひどい、あるいは体重が一気に増加した（1週間で2kg以上）、
の3つがあるという。

年をとると、こうした症状が出やすいが、それを「年のせい」にしてはいけない。
心不全を見落とすことになります！

また、東京・虎の門病院の山口徹雄・循環器センター内科医長によると、息切れや足のむくみのほか、靴のひもを結ぶなどで前かがみになったときの息苦しきや、横になった時の息苦しきなども、気をつけるべき症状だそう。

最近、枕を2つ使って頭を高くして寝なければ、寝られなくなったというような人は

疑いが高いそうだ。心エコーで診てもらおうとよい。

原因として挙げられるのは、心臓肥大、弁膜症、不整脈、心筋症など心血管疾患が多いが、近年は血圧の高い状態が長くつづくことによって起こる“高血圧性心不全”が問題視されている。

強い力で血液を送り出しつづけると、心臓に過度の負担がかかり、心臓の筋肉が厚くなる（心肥大）。その結果、心臓のポンプ機能が低下する。

もし、血圧が高めなら（高血圧症の人にも）

- ・「紅羅布麻」（あからふま）をおすすめする。

羅布麻をはじめイチョウ葉、霊芝、ウコン、牡蠣殻などを配合した漢方系食品。

交感神経の興奮を鎮め、血圧を下げる働きがある。

高血圧のほか、動脈硬化、高脂血症、神経の高ぶりによる不眠にも。

毎年、夏は猛暑に苦しめられるが、暑さも（寒さも）心臓には大きな負担となる。

近年の猛暑も、心不全増加に拍車をかけている。夏は、適度に室内の温度を調整することも大切。

心臓は1日に10万回を超える拍動をくり返している。

そのために膨大な量のエネルギーを必要とするが、

それを縁の下で支えているのが“補酵素Q10（C o Q10）”である。

その補給に役立つのが、

- ・「コーキューテン」。

吸収性の高い還元型C o Q10の製品。

ミトコンドリアのエネルギー産生をスムーズに進めるために必須の物質。

C o Q10はかつては心臓病の薬として用いられた。

- ・「コルマータQ10V」

還元型のC o Q10と発酵紅参に、ビタミンB群・Eを配合。吸収率が高く、

C o Q10を効率的に補給できる（詳しくは『人間医学』令和4年10月号、P42を参照）。

- ・「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優れた灯籠花植物（中国では注射用医薬品として認可）をはじめ、10種類の貴重な動物性、植物性の生薬が巧みに配合された漢方系食品。

* 果物より野菜を！

5月末に厚生労働省は、健康増進法に基づき食物摂取量などの目標値を定めた

「健康日本21」を10年ぶりに改定しました。

その中で、野菜の摂取推奨量は1日350gで変わらなかったが、果物の摂取量が1日100gから200gに倍増し、大きく変わった。

でも、そんなに果物を多くとる必要があるのだろうか？

- ・近ごろの果物は、競って糖度の高いものが開発されている。
これでは糖分の摂りすぎにつながる（私らが子どもころはミカンでさえ酸っぱかった）。
- ・京都・高雄病院の江部康二院長によると、果糖はほかの糖類とは性質が違う。
果糖は“猛毒”で、体内に入るとAGEs（終末糖化産物）をきわめて生じやすいという。
- ・そして帝京大学医学部の山内俊一教授によれば、
果糖は体内のタンパク質と結びつく力が、
理論上、ブドウ糖の約100倍もあることがわかってきたという。

つまり、果物を増やしても健康にそれほど良いとは思えない。

それより、1日の摂取量が350gに据え置かれた野菜である。

これが充足されていればよいのだが、

2019年の「国民健康・栄養調査」では、目標の350gに対して281gしか摂取しておらず、目標を2割も下回っている。

果物より、まずこちらの摂取を増やす努力をする方が先決ではないだろうか。

とはいえ、毎日、新鮮な野菜を調理して食べるのが理想ではあるが、なかなかそうもいかない。

そういうとき、次のようなもので代替してみてもよいのでは？（むしろ効能が高いことも）。

- ・「まろやかGREEN」
京都山城地域で丹精こめて栽培された秋蒔きの朝摘みの“甘藍（ケール）”100%の製品。
ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富。
- ・「バーリィグリーン」
大分県の国東半島で有機・無農薬栽培された清浄な大麦若葉を用い、
その固い細胞内に閉じ込められた栄養成分を特殊技法によって余すところなく抽出した濃厚エキス（麦緑素）。
- ・「バーリィグリーンWプラス」
その大麦若葉エキスに、植物性ナノ型乳酸菌1000億個（1本あたり）と食物繊維（有機JAS認証）をダブルでプラス、機能性をアップした。