

* 「肺の日・鼻の日」

語呂合わせだから、すぐにわかると思うが、

8月1日は「肺の日」

8月7日は「鼻の日」

一般的には、寒くなり空気が乾燥してくる冬場が呼吸器疾患の季節でしょうが、夏風邪もあるし、個人的には、私も以前、夏の終わりにマイコプラズマ肺炎にかかった。

この5月、新型コロナの法上の位置づけは「5類」に移行したとはいえ、再燃のきざしがあることなどを考えあわせると、暑い季節といえども、これらの記念日は意義があるといえるかも。

それはともかく、漢方系食品では、呼吸器系のトラブルに対し、症状に応じていろいろと用意されている。

その中でも、基本となるのは、

- ・「肺風草」(はいふうそう)
咳、痰を主症状とする呼吸器のトラブルに用いられる。
特に、アレルギー性喘息、小児喘息、咳喘息、慢性咳などによい。

個別には、痰が多い咳、痰が絡んで切れにくい咳には、

- ・「穿山薯蓣」(せんざんしょよ)を、
また、空咳、痰が絡まない咳には、
・「ショウミヤク紅景天」(しょうみやくこうけいてん)がよい。
心肺機能を強化し、血液の循環をよくして、組織に酸素や栄養を届ける。
夏バテ回復にもよい。

- ・「馬鞭草」(ばべんそう)は、
すべての風邪、インフルエンザ、鼻炎、蓄膿症などに。
特に、鼻水、鼻づまりなど鼻炎症状に対応。花粉症、蓄膿症にも適応。

一般的に、呼吸器系に(消化器系も)トラブルを抱えている人は粘膜が弱い。
その粘膜の強化に優れているのが、

- ・「通 竅」(つうきょう)。

全身の皮膚・粘膜を強化し、体の抵抗力を高め、アレルギーの予防、免疫の調整、解毒促進などに役立つ。

なお、新型コロナでは、肺のガス交換が低下し、酸素の取り込み機能が低下する。もし血中酸素濃度が低下しているような場合、

・「マスマリン」があると助かる。

“酸素の運び屋”といわれるスクワレン豊富な深海鮫エキスと、ギリシャ・ヒオス島だけに生育するマスティック（ハーブの1種）を組み合わせたもの。速やかに全身の細胞に酸素を届けてくれる。

「マスマリン」の大半を占めるスクワレンは深海鮫の肝油成分で、体内で産生するステロイドホルモンの原料になり、抗潰瘍、抗酸化、組織修復、肝臓保護などの作用も報告されている。一方、マスティックには優れた抗菌、抗真菌作用があり、口内炎、膀胱炎、胃腸炎、感染症などに用いられる。

（『人間医学』令和4年7月号、P10を参照）

* 日本の「水の日」

「世界の水の日」（1992年、国連総会で採択）は3月22日であるが、日本の「水の日」は8月1日である。暑い夏のほうが「水の日」には相応しいように思う。

「水の日」の意義は、関係する団体や組織などによってさまざまだろうが、人の健康にとっても極めて重要な意味を持っている。

人体のおよそ2/3は“水”である。それだけ重要な働きをしているということ。

- ・細胞を潤し、その機能を支える
- ・血液の主成分となる
- ・消化液や滑液の成分となる
- ・体温調節にかかわる、などなど

だから、体の水分が不足すると、

①口やのどの渇く

高齢者は脳（口渇中枢）の働きが低下するため、渇きを感じにくく、脱水が起こりやすい。

②便秘、尿の色が濃くなる。

③眠気、集中力の低下。

④不定愁訴（だるい、疲れやすい、頭痛など）。

⑤皮膚が乾燥する、
など、多方面に影響がおよぶ。

この猛暑の中、熱中症や脱水症状を予防するには、こまめに水分補給をすることが、何より重要です。おすすめは、

・「銀河水」（ぎんがすい）

霧島山麓の太古の地下水をくみ上げ、独自の高波動技術で活性化した水。

ミトコンドリアを活性化し、疲労回復、免疫力アップにもよい。

なお「銀河水 500 ml、お湯 500 ml、砂糖 40 g、食塩 3 g、これにレモン汁適量」を混ぜると、
のど越しもさわやかな“元気アップの水”ができる。

（折しも、いま、銀河水のキャンペーン中である）

自宅で、清浄な活性水を飲みたいという方には、

・「ワンウォーター E C O」（素粒水生成活水器）。

素粒水というのは、特許技術によって抗酸化作用（還元力）と
自浄能力を最大限に引き出した健康的な水。

ミネラル分はそのままに、においの元となる残留塩素や不純物、
トリハロメタンなどを取り除いて、おいしい水が飲用できる。

素粒水を作る技術が特許として認められたのは、

水分子の粒子状態が長期間（半永久的に）持続するからだ。

その他に、

・「ファイブスター・アスパラリネア」（南アフリカ産、最高級のルイボスティー）

・「柿の葉茶」（西式）

・「グレイトミネラル」（米・ユタ湖の濃縮ミネラル水）

なども、それぞれの特徴を考えあわせて利用されれば、夏の健康的な飲み物となる。

これらについては2ヵ月前の「人間通信」（R - 5、6月号）で説明した。ご参照ください。

* 恨まれる水虫薬

商売がたきだから、そう仲がいいわけではないことは想像がつく。

が、それを抜きにしても、市販の水虫薬ほど皮膚科の医師から評判の悪い薬はないという。

その理由は、まず水虫薬に含まれる成分の多さ。

病院の処方薬は、1つの薬に1つの成分（単剤という）が基本だ。

ところが市販薬は4～5成分は当たり前で、中には7～8成分も配合したものも。

しかし、どれほど成分が多くても、水虫菌を殺す成分（抗真菌薬）は1つだけで、残りはかゆみや炎症を一時的に抑える対症療法の成分だ。

しかし、まずいことに、こうした多くの成分によって“接触皮膚炎”と呼ばれるかぶれが起こることがある。また、良かれと思って使った水虫薬によって症状が悪化することもある。

皮膚科医は患者が来たら、まずかゆい部分の皮膚を採って、顕微鏡で実際に菌がいるかどうかを確かめる。

ところが受診前に市販薬を使ってしまうと、菌が減ってしまうために、いざ検査をしてみたら「菌がない！」という結果だったり…。

逆に、患者自身が「水虫だ！」と思って受診したにも関わらず、検査によって水虫でないことが判明するケースは珍しくない。

過去の報告では、水虫以外の皮膚炎などだった患者の割合は4割、別の報告ではなんと7割だった。

このように、水虫だと自己判断して市販薬を使ってみたが、それでもよくなり、仕方なく皮膚科医を受診したときには症状が悪化してしまっている。

これが皮膚科医から市販の水虫薬が恨まれる最も大きな理由だそう。

こうした弊害がなく、多くの人に好評だったのが漢方系食品の

- ・「旅の人参木」（たびのにんじんぼく）。

もともと乗り物酔い防止の食品として開発され（車に乗る15分前に飲む）

その後、風邪（胃腸型風邪）に有用なことがわかり、夏風邪、妊婦の風邪や、つわり、腹痛、嘔吐、下痢などにも用いられる。

これはまた“祛暑食品”で、暑さしのぎによい。

熱中症の予防、改善にもよく、特に熱射病などで気分が悪くなったときには即効性が期待できる。

水虫には「旅の人参木」をかみ砕いて、絆創膏で患部に貼りつけておくという奇法がある。

でも、毎日めんどくさいという人には、今は便利なものがある。

- ・「カタライザーミストスプレー」。

“野ロカタライザー21”は、約30万年前の海洋堆積物から抽出・精製されたもので、

抗菌作用をはじめ抗炎症、抗酸化、抗潰瘍、免疫増強などの作用がある。

これを化粧水にしたのが本製品。水虫のほか、シミや日焼けなど肌のトラブルにもよい。

* 「デオコおじさん現象」

スメルハラスメント（スメハラ）という言葉が登場して久しいが、

特に蒸し暑い夏は汗臭やきつい香水が嫌われる。

化学物質過敏症で、香りに苦しめられる人も増えている（香害）。

汗のにおいは、汗が皮膚の常在菌に分解されることで起こる。

そこで汗対策商品には、殺菌作用のある成分が含まれているものが多い。

先年、「DEOCO」（デオコ）というボディーソープが大ヒットした。

においの原因となる菌を殺菌するとともに、

加齢で減少する女性特有の甘い匂いを補ってくれるという触れ込みだった。

これが、においを気にする男性にも好評を博し、「デオコおじさん現象」と呼ばれた。

体臭は食事の影響も大きい。

肉類や、ニンニク、香辛料など、においの強い食べ物は、あまり摂らないようにした方がよい。

そして、汗や体の臭いはできるだけ水（湯）で、こまめに洗って落とすのが基本！

もし、除菌・消臭スプレーを使うとしたら、

- ・「アクアミスト」のような天然成分からなる製品を使えば、体にも環境にも優しい。一般の消臭剤は、一つのにおいを別の匂いでマスキングする（覆い隠す）という方法だが、これではにおいの上塗りにすぎず、かえって厄介なにおいになってしまう。

「アクアミスト」は植物（大豆、緑茶、小麦、松など）の抽出エキスが成分なので、安全性も高い。赤ちゃんや老人にも安心して使っていただける。

介護現場では、部屋に立ち込める異臭に悩まされることが多いが、その対策としても有効。汗臭、カビ臭にもよい。

「アクアミスト」は除菌剤としても有効性が認められている。

この時季、台所や浴室など、水回りは特に雑菌がはびこりやすい。

噴霧しておく、カビや細菌の増殖抑制に役立つ。

また、前項で述べた

・「カタライザーミストスプレー」もよい。

カタライザー（99・5％）にグレープフルーツ種子エキスとグリセリンを配合したもの。美容の目的で作られたものだが、ニキビ、吹き出物、水虫、日焼け、イボなど、皮膚トラブルにもよい。

（『人間医学』令和5年6月号、P15 参照）

* 夏風邪、大流行！

すでに流行期に入っているが、今年は例年になく夏風邪にかかる人が多いという。

そもそも夏は免疫力が低下しやすい季節。

マスクが外されたこともあって、今年は大流行の様相。

主に咳症状を引き起こし、症状が長引くのが特徴。他に、発熱、下痢、腹痛なども。

長引く咳の原因は主にウイルスとカビだが（後述）いずれにせよ咳を鎮めるには、まず、

・「通 竅」（つうきょう）がおすすめ。

呼吸器系（口腔、気管支、肺）の粘膜を強化する働きがあり、

風邪、アレルギー性喘息、咳喘息、気管支炎、花粉症などに。

また、消化器系（口腔、胃腸）や膀胱内壁の粘膜も強化、炎症を鎮める働きもある。

長引く咳の原因①「ウイルス」

主にアデノウイルスが原因。湿度が高いところを好み、夏に最も感染力が高くなる。

感染すると、のどの腫れや痛みをおこすため、せき症状がみられる。

のどの痛みに対しては、漢方系食品によいものがある。

・「白花アザミ」（しろはなあざみ）

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、扁桃炎など）のほか、結石症（胆石、尿路結石など）にも妙効がある。

ただ、頭痛、筋肉痛、関節痛を伴っている場合は、“漢方の消炎鎮痛剤”とも呼ばれる。

・「積雪草」（せきせつそう）を併用されるとよい。

長引く咳の原因②「カビ」

もう1つは、夏型過敏性肺炎。

トリコスポロンというカビを吸い込むことによって発症するアレルギー性の肺疾患。

このカビは、夏、気温が高くなり、湿度が90%を越えると爆発的に繁殖する。

洗面所、浴室、エアコン内部は最も繁殖が多い。それと、洗濯かごの中も。

こういう所には抗菌・抗カビ作用のある

- ・「アクアミスト」散布しておくといよい（室内にも）。

（これについては前項で説明。参照いただきたい）。

なお、風邪で胃腸症状にみまわれたら、まず

- ・「野口カタライザー21」を。

抗菌作用をはじめ抗炎症、抗酸化、抗潰瘍、免疫調整などの作用がある。

急な腹痛、下痢におそわれたとき、50mlほど飲むと即座に効き目を実感できる。

感染性胃腸炎では第一選択に。

大腸菌、赤痢菌、サルモネラ菌、ブドウ球菌、連鎖球菌など、

悪玉の細菌は殺菌し、善玉菌には作用しない。

- ・「旅の人参木」（たびのにんじんぼく）。

つわり、腹痛、下痢、嘔吐などを鎮める。

特に夏風邪、胃腸風邪、妊婦の風邪によい漢方系食品。

熱中症で気分が悪くなったときには即効性が期待できる。

* “骨卒中”・隠れ骨折

脳卒中はよく耳にするが、“骨卒中”は寡聞にして知らなかった。

いま、その骨卒中が増えているといわれる。

骨卒中とは、骨粗鬆症によって発生する高齢者の脆弱性骨折のこと。

中でも、足の付け根や腰椎下部が骨折を起こすと、

死亡までの期間が極端に短くなることをいうそうだ。

足の付け根の骨折は予後が悪く、長期間寝たきりになり、肺炎などを起こしやすい。

高齢になってから骨折する人は、50歳前後で手首を骨折していることが多いという。

1度骨折すると1年以内に再び骨折する可能性が非常に高くなる。

早めに予防措置を講じておきましょう。

また“隠れ骨折”も増えているという。

身長が3 cm以上縮んだら、隠れ骨折の可能性がある。

知らぬ間に腰椎が骨折し（押しつぶされる）身長が低くなってしまう。

こうした状態を放っておくと、

体のあちこちに骨折が起こるようになり（ドミノ骨折）、やがて寝たきりに。

そして認知症へと進むおそれも。

原因として、新型コロナの拡大中に、感染予防のため外出自粛を強いられた影響が大きい。

屋外であまり運動ができないし、日光に当たることも少ない。

そのため骨が弱り、骨粗鬆症や骨折が増えていると考えられる。

特に、若い女性（紫外線を避けるため）や高齢者では、ただでさえビタミンDが不足しているのに、さらにD不足に拍車がかかり、骨が弱ってきた。

ビタミンDは、カルシウムの吸収や骨への沈着、

すなわち骨の強化に必須のビタミン（というより、ホルモンに近い）である。

日本人は、あらゆる年代で、男女ともに、ビタミンDが不足している。

これを補うために適度に日光を浴びることが推奨されている。

食品から摂るなら、魚類（イワシ、サンマ、サケなど）、

キノコ類（シイタケ、シメジ、マイタケなど）に多く含まれている。

サプリメントもあるが、これはピンキリである。当社がお奨めしているのは、

- ・「ビタミンD 1000IU」

ビタミンD3を1粒中に25 μg (1000IU) 含有。

- ・「メグビーDEC」

天然のビタミンDのほか、E・C（脂溶性）も配合。吸収がよい。

一方、カルシウムの補給には、

- ・「タチカワ電解カルシウム」

イオン化したカルシウムだから、高齢者や胃腸の弱い人でも吸収がよい。

- ・「3Aおいしいカルシウム」

活性イオン化、高吸収性、海藻成分含有という3つの特長を持つ。

ただ、カルシウムやビタミンDを摂取したとしても、骨を強固にするには骨に負荷をかけること（運動）が必要。

状況が許せば、戸外で（日差しのやわらかい時間帯に）散歩や適度な運動をするのがよい。それが難しければ、家の中でスクワットや階段の昇降などでもよいでしょう。