

* 肌の衰え

若いときはつやつやしていた肌も、30代ごろから衰えはじめ、40代になると本格的に変化する。そして45歳を境に、ハリやツヤなど一気に衰えをみせるように。

肌の衰えは“活性酸素”による細胞損傷の結果で、細胞が機能を失った証拠でもある。女性の場合は、出産や更年期などもあり、男性よりも肌の変化を敏感に感じやすいかも？

皮膚の老化は、早い人もあればゆっくりの人もあるが、簡単な方法でおおよその肌の状態を知ることができる。

《 肌の弾力性テスト 》

手の甲の皮膚を親指と人差し指でつまみ、5秒間キープした後、指を離して、肌が完全に平らに戻るまでの時間をみる。これが短ければ短いほど肌年齢は若い。

1～2秒	30歳以下		10～15秒	51～60歳
3～4秒	31～44歳		16～55秒	61～70歳
5～9秒	45～50歳		56秒以上	71歳以上

肌の老化を防ぐには、紫外線に当たり過ぎないことがまず大切。そして活性酸素の害に対処するために“抗酸化作用”のある「ビタミン」(A・B群・C・E)、「ミネラル」(亜鉛、銅、セレンなど)が不足しないように、食事に注意することだ。

さらに摂ると皮膚を若々しく保つために役立つものとして、

・「エス・ワン・エス オリジナル」

吸収性に優れた自然派の粉末コラーゲン。

コラーゲンは細胞と細胞の間にあり、細胞同士をくっつけたり、皮膚に水分を保持したり、肌の土台を支えるタンパク質。

・「タイムリリースビタミンC」

・「ビタミンCカプセルズ」

「お肌の健康といえばビタミンC」とは言い古された言葉だが、

特にビタミンCはコラーゲンの合成にかかわっていて、皮膚の再構成には欠かせない。

ところが、組織の中のビタミンCは加齢に伴って減少するため、年を取るほど補給が必要。

・「オメガ3クリル-S」

オメガ3脂肪酸には線維芽細胞の増殖を促すとともに、コラーゲンの合成量を増やして肉芽の形成を促進する働きがある。さらに炎症や発熱をもたらす生理活性物質（プロスタグランジン）の生成を抑えて、炎症を和らげる働きもする。

なお、肌の保護、再生に役立つ化粧品としては、

- ・「オゾナジェルクリーム」（オゾンのクリーム）
- ・「カタライザーミストスプレー」（野口カタライザー21の化粧水）
- ・「ノーマルターンスキんクリーム」（オリゴDNA配合の化粧品） など。

* 「発達障害もどき」

発達障害の子が増えているといわれる。

2006年からの15年間でなんと13・7倍にも増えたそうだ。

文部科学省の調査（2022年）によると、発達障害の可能性があり、特別な支援が必要な小中学生が、通常の学級に8・8%（約11人に1人）いることがわかったという。1学級に3～4人はいることに。

はっきりと診断するには、専門の医師が親から子どもの成育歴などを丁寧に聞き取り、米国精神医学会作成の「DSM-5」という診断マニュアルに照らして決定される。

しかし、今は“発達障害”という言葉が広まったために、幼稚園や学校で、ちょっと周りの子と違った行動をとる子がいると、先生や保護者などが「あの子、発達障害とちがう？」という目で見ることが増えてきた。

こうして発達障害のレッテルを貼られてしまう子が増えているようである。これを小児脳科学者の成田奈緒子博士（小児科医）は“発達障害もどき”と呼ばれている。

ところが、成田先生によると、こうした子たちは生活の改善を行なうと、異常な行動が軽減することが多いという。

例えば、幼稚園の集団生活が苦手で、ちょっとしたことで癩癩（かんしゃく）を起こし友達をたたいたりする。家では弟もたたいたり…。夜もなかなか寝ないし、夜中に癩癩を起こして泣き叫ぶという子がいた。

先生はそういう子に、早起きの習慣をつけるようアドバイスされた。
それを実行すると、数日で効果が出たという。

早起きすると、夜、早く寝るようになる。
しっかり眠るようになったら気持ちも落ち着いて、癩癩を起さなくなった。
弟に当たる回数も減った。

そこで成田先生は「もし、うちの子は発達障害ではないだろうか」と思ったときは、
専門医に診てもらう前に、まず生活習慣を改善してみることを奨めておられる。

乳幼児期に十分な睡眠をとることは、脳をつくる土台として大切。
1歳半で13時間半、3歳で12時間、5歳でも11時間は必要といわれる。

それともう1つ、食事を1日3食、しっかりと摂る習慣をつけることも大切だという。

こんな簡単なことで、子どもの行動が改善するだろうかと思われるかもしれないが、
「十分な睡眠の確保ができないこと」と「食事をしっかり食べられない」ために、
発達障害のような症状がみられる子は多いそうです。

そうした生活改善に取り組むとともに、栄養補給も行なうと、いっそう効果的。
新宿溝口クリニックの溝口徹院長によると、
多動や運動神経に問題があるのは「鉄欠乏タイプ」だそう。

鉄は食べ物ではレバー、あさり、ひじきなどに多く含まれるが、漢方系食品では
・「棗参宝」（そうじんほう）がよい。鉄分の多いナツメが主材で、鉄分補給に効果的。

また、衝動性やキレるなどの問題があるのは「低血糖症タイプ」で、
甘味品（お菓子、清涼飲料水など）の摂り過ぎが主原因といわれる。

これを改善するには、甘い飲食物を避けるとともに、

・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）

あらゆるB群を豊富に含んでいる。

糖分の代謝には多量のビタミンB群を消耗するが、これを補うために。

・「ルコス」

こんにや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、心の安定に役立つ。また、糖尿病の進行抑制にも。

なお、溝口院長によると、発達障害には他にもいろいろなタイプがあり、

- ・「ビタミンB群不足タイプ」（不安、不注意、こだわり、過敏さなどに問題）
 - ・「DHA不足タイプ」（人間関係、コミュニケーション、学習、言語などに問題）
- については令和5年4月号の本稿（「発達障害と栄養」の項）で説明しました。ご参照ください。

* “垂れ込み型” 誤嚥性肺炎

相変わらず、誤嚥性肺炎で亡くなる人が、特に高齢者では多い。
肺炎の中でも、誤嚥性肺炎は特に多いので、死因にも単独でランクされている。
昨年、誤嚥性肺炎の死亡順位は第5位（肺炎が第4位）。

誤嚥（ごえん）というのは、
本来、食道のほうへ入るべきものが、まちがって気管のほうへ入ってしまうために起こるものだが、
松本診療所ものわすれクリニックの松本一生院長（精神科医）によると
「もう1つ大きな原因がある」という。

それは、歯科医でもある松本先生は、長年、高齢の患者さんを多く診てきた中で、
食事どきより、むしろ口の中に何も入っていないときに、
唾液とともに口の中の雑菌が気管に流れ込んだために起こる誤嚥性肺炎が多いことに気づかれた。

これを「垂れ込み型の誤嚥性肺炎」と呼ばれている。
先生のデータでは、この原因から誤嚥性肺炎が起きている割合は、
およそ3人に2人にも上っているという。

のどをはじめ体の筋力が低下し、異物を吐き出そうとする力が弱くなったために、
咳もなく静かに気管を唾液が流れ落ち、肺に入ってしまうのです。

これを防ぐことができれば、誤嚥性肺炎の患者さんを大きく減らすことができる。
そして、亡くなる人も減らせる！

先生のような精神科医は、精神面の落ち着きを出す薬を使うことが多い。
大きく混乱している認知症の患者さんを放置すると、認知症が悪化するからだ。
しかし、向精神薬は限りなく誤嚥性肺炎の原因になるそう。

それを防ぐために「最も大きな効果があるのが“口腔ケア”である」と先生は言われる。

食事の後に口の中をきれいにするだけでなく、食事と食事の間や寝る前のように、

何も食べていないときにもブラッシングして口腔ケアを行なう。

それで誤嚥性肺炎の発生が3分の1に低下するそう。

口の中を専用のガーゼで拭いてあげるだけでも効果があるといわれるが、

その効果をさらに高めるのが、

- ・「AHSS - S」・「AHSS - G」

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し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。

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、誤嚥性肺炎の予防に役立つ。

もう1つ、口の中の雑菌を除去し、善玉菌を増やす働きが認められているのは、

- ・「プロバイオティクスK12」

口腔内にいる乳酸菌の一種で、天然の抗生物質（ペプチド）を産生し、口内悪玉菌の増殖を抑える。

夜、寝る前に歯みがきをして口内をきれいにした後で、これを1粒なめて溶かし、

口内に行きわたらせる。しばらくして飲み込んでよい。口臭予防にもよい。

* 記憶力とGABA（ギャバ）

ギャバは抑制性の神経伝達物質である。中枢神経系において最も強力といわれる。

だから、血圧の安定、イライラの緩和などにも大切なものである。

というと、なんだか記憶まで抑えられそうな気がするが、

事実は逆で、大人より子どもが記憶が早いのは、このGABAが関わっていることが、

米独のグループの研究でわかった。

これまでの研究で、

大人は、ある事項Aを学習した後にBを学ぶと、Bだけ学習してAが消えてしまう。

両方とも学習するには、AとBの間に数時間あける必要があることがわかっている。

学んだ神経回路を安定させて、上書きされないように固定化する時間が必要だからだという。

ところが、子どもたち（8～11歳）はちがう。

AとBの間が10分以下でも、両方とも学ぶことができる。

これまで、それは謎だった。

学んだことを脳に定着させるには、脳の特定の神経回路が、

興奮状態から抑制がかかった状態になる（ここにGABAが関係？）必要があるとされる。

今回の研究で、

大人と違い子どもには、ギャバを急激に増やして神経回路を抑制する仕組みがあることが示された。これが子どもの記憶の良さ、速さの秘密らしい。

米ブラウン大学の渡辺武郎教授によると

「子どもは覚えたことをすぐに定着させ、また次の課題を学べる。

間を開けなくてもいいので、短時間に効率よく、たくさん学べることがわかった」。

ヒトは年を取るにつれて記憶力が落ち、物忘れがひどくなる。

これを防ぐために、これからはギャバに注目することも必要ではなからうか。

2学期が始まる子どもたちが、学習能力をより高めるためにも。

脳内でギャバをしっかりと生成させるには、

①良質のタンパク質を摂る

②ビタミンB群を十分に摂る

この2つを兼備するのが、

・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）である。

約半分が良質のタンパク質で（必須アミノ酸をバランスよく含む）、

かつビタミンB群も豊富。ギャバの生成には格好の食品といえるだろう。

他に、ギャバは「小麦はいが」にも多い。

食べ物では、レバー、魚介類、卵、種実類、豆類、全粒穀物などに。

ところで“グルタミン酸”はギャバの前駆体である。

ギャバは、グルタミン酸からワンステップで合成されるという。この反応にはビタミンB6が必要。

そのグルタミン酸は「おいしいだし」に豊富に含まれている。

これには数10種類のアミノ酸が含まれるが、グルタミン酸が群を抜いて多い。

・「ビヨゲン」にはギャバも多いが、ビタミンB群も豊富に含まれている。

「おいしいだし」と合わせて摂ると、ギャバの産生効率がぐんと高まると思う。

なお、記憶力や集中力を高めたいというときは、

・「オメガPS」（おめがぴーえす）もよい。

ホスファチジルセリン（PS）やオメガ3系脂肪酸（EPAなど）が主成分。

脳細胞の細胞膜を柔軟に保ち、神経の伝達をスムーズにする。

米スタンフォード大の研究では、記憶力を約14年も若返らせる効果があったという。物忘れの予防にもよい。

* “超加工食品”

『人間医学』は、長年にわたって“食と健康”について説いてきた。食事は身体面だけでなく、心の面にも大きな影響を及ぼす。

米ワシントンポスト紙、メアリー・ベス・オルブライト記者による『こころを健康にする食事の科学』でも、食事が心の健康を保つために、いかに大切であるかが強調されている。

彼女は、膨大な数の論文を読み、研究者に直接会って話を聞き、時には自分の体を実験台にして試してみたり…。

そして、正しい食事（全粒穀物、発酵食品、野菜類など）ほど、心によい影響を与えるものはないし、感情の健康を保つために「よいものを食べること」ほど、簡単で、有効な方法はないという結論に達した。

そうした流れをうけて、近年“超加工食品”への懸念が広がっている。

食事というのは、その季節の農産物や水産物に、あまり手を加えず、素朴な味付けで食するのが、本来の姿のはず。

それが今は、高度に加工され、さまざまな添加物を混入し、元の姿は想像も及ばない形に仕上げられたものが氾濫している。それは“工業製品”と見まがうほどの代物。

東京大学の研究グループの発表によると、日本人は1日に摂る総エネルギー量の3～4割を超加工食品から摂取しているという（アメリカ人は約6割というから、まだマシかも）。

超加工食品が体に及ぼすメカニズムは、はっきりとはわかっていないが、食事に占める超加工食品の割合が増えるほど、ビタミン・ミネラルや食物繊維などの摂取量が減る。

その影響は腸内細菌叢（フローラ）に及ぶ。
悪玉菌が増え、多様性が崩れ、腸管の働きも低下する。

脳の機能（心の働き）は、その腸内環境の影響を受けることが知られている。
その影響は思ったより大きいことが、最近の研究でわかってきた。

このところ、人命を軽視した事件が頻発し、世間を騒がせています。

ちょっと思い返しただけでも、

- ・親が子を折檻し、死亡させる
- ・頭部を切り落とすなどという残忍な事件
- ・拳銃や猟銃による複数の射殺事案、など
- ・世界的にみれば、ロシアによるウクライナ侵攻なども、その類（たぐい）だろう。

こうした事件を見聞きするたびに、心が痛むが、

これらには少なからず、超加工食品のような誤った食生活が関係しているように思えてならない。

今では忙しい生活が当たり前になって、時短や簡便さを求めて、

そうしたインスタント物や加工食品に走りたくなる気持ちはわからなくはないが、
そのために心身の健康を失っては元も子もない。

もちろん、毎日、きちんとした料理をするのは難しいだろう。

そういうときでも健康食品の助けを借りたりすれば、

栄養バランスの乱れを最小限に食い止めることができると思う。それに役立つのが、

- ・「スピレン」（スピルリナ製品）

70種類以上の栄養成分を含む完全食品。

その効果は国連世界食糧計画（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ことでもわかる。（詳しくは『人間医学』令和2年11～12月号に）

- ・「バーリィグリーン」

有機大麦若葉（無農薬栽培）の硬い細胞内に閉じ込められた栄養成分を余すところなく抽出した
濃厚エキス。非加熱、生搾りで、活きた酵素が摂れる。

- ・「バーリィグリーンWプラス」はさらに、

植物性ナノ型乳酸菌 1000億個（1スティック当たり）と
食物繊維（有機JAS認証）をダブルでプラス。

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）

アミノ酸のバランスのよいタンパク質が半分を占める。

8種のビタミンB群も豊富で、食欲増進効果もある。

* “温水洗浄便座症候群”

便利なものも、過ぎると、逆に不便になるという見本かも？
温水洗浄便座症候群なるものが増えているという。

私なども便利(?)に使っているが、
大阪肛門科診療所の佐々木みのり副院長によると、
お尻の洗い過ぎによる肛門トラブルが増殖中だそう。

症状は実にさまざま。肛門のかゆみ、痛みをはじめ、ブツブツしたニキビ様の湿疹、
ごわごわした切れ痔のようなヒビ割れ、色素が抜けたり（逆に黒ずんだり）、
便もれが頻繁に起こったり、果ては性病になったり……。

体の皮膚の表面には、皮脂膜という天然の油分があり、病原菌などの侵入を防いでいる。
しかし、お尻を温水で洗い過ぎると皮脂膜がはがれてしまう。

すると、皮膚が乾燥して、かゆみの原因になったり、
固くなってヒビ割れしたりする（冬の水仕事で手が荒れるのと同じ）。

洗い流してしまった表皮ブドウ球菌（皮脂膜を形成する常在菌）は
回復するまでに約半日かかるので、何度も洗うのはよくない。

本来、便は排便反射（特に朝食後）を利用して出すもの。
しかし、人は社会生活の中で我慢するようになり、いつの間にか便をためられる肛門になった。

そして排便反射ではなく、腹圧をかけて息んで便を出すようになった。
中には、温水の刺激で排便を促す人も（温水浣腸とよばれる）。
これでは便をすっきりと出し切ることはできない。

それほど現代人は“鈍感な肛門”になっているということ。
そもそも便がすっきり出ていれば、お尻を洗う必要などない。
肛門に便が残っているから何度も拭くことになるし、洗いたくもなる。
肛門に便が残っているのは“出残り便”というそうだが、
これは排便をがまんすることから起こるといふ。

基本として、便意を感じたら我慢せずトイレに行く習慣をつけることが大切。

そして2週間くらい温水洗浄便座の使用をやめてみる。
それだけでお尻の不調がよくなる例が多いそうだ。

なお、傷んだ皮膚を修復するには、

- ・「アロエ軟膏」(あろえなんこう) や
 - ・「紫雲膏」(しうんこう) がよい。
- 肌を保護し、皮膚細胞の代謝を促進し、再生を促す。

息まなくともスムーズに排便できるようにするには、
次のようなものを摂って腸内環境を整えることは、もっと重要である。

- ・「ベル・フローレ」(活性土壌菌含有、発酵食品)
45種類の活性土壌菌のカクテル。
腸管上皮細胞のエネルギー源となる短鎖脂肪酸の産生を促し、
善玉菌を増やし悪玉菌を抑制し、腸内環境を改善。
胃腸の働きがよくなるので、便秘や下痢が改善、スムーズな排便を促す。
便臭・尿臭・加齢臭の改善にも役立つ(『人間医学』令和4年5月号～6月号に)。
- ・「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)の中で長期間熟成させ、特許製法で抽出したエキス。
これは外から有用細菌を摂り入れるのと違い、
自身が生まれた時から持っている善玉菌を増やすという点で、きわめて特異的。
腸内細菌の多様性を保つことによって腸管機能や免疫力を高める。