

* 暑さで白内障が早まる？

この夏も熱中症で搬送される患者が多かったが、金沢医科大学の佐々木洋教授（眼科学）によると、熱中症になった人は、ならなかった人に比べて、白内障の発症リスクが約4倍も高くなるという。

10月10日は「目の愛護デー」だが、こうなると目の愛護デーはもっと早く、7～8月に持ってくるのがよいのかも？

佐々木教授らのチームは、約260万人分の診察データから、熱中症にかかった人たちが5年後にどれだけ白内障を発症したか、その割合を調査された。

すると、熱中症にかかった人たちは、かかったことがない人たちに比べて、白内障を発症する確率が約4倍も高かった。年代別にみると、20代からリスクが上がりはじめ、60代では5倍近くに高まったという。

熱中症にかかることにより体温が上昇し、眼球の温度が上がることなどが要因として考えられるそう。

水晶体はクリスタリンというタンパク質でできているが、これが暑さで変性し、はじめは硬さが増す。そのあとで濁ってくるという。いったん濁ると元には戻らない（ゆで卵が元に戻らないのと同じ）。

地球の温暖化によって日本の気温は年々上昇している。近年は、生命に危険が及ぶほどの暑さがつづいている。体温が上昇すれば眼球も熱くなる。

これを防ぐには、熱中症予防と同じで、夏はできるだけ暑さを避け、体温の上昇を防ぐこと。時には、目を冷やしてやることもよい、と佐々木教授は言われている。

そうでなくても目は加齢によって老化し、遅かれ早かれ、ほとんどの人が白内障を患うことになる。それが猛暑によって、さらに加速するリスクが高まったわけである。

これを遅らせるためには、体の内からも目に良いものを摂っておくのがよい。

- ・「ハイパワールテイン」

ルテインをはじめDHA、コンドロイチン硫酸など、酸化を防ぎ、視機能の保持、向上役立つものを配合。

- ・「沙苑子」(しゃえんし)

枸杞子、白菊花、黄精、山茱萸など9種類の生薬を配合。

主材のシャエンシ植物には、

明目(目がよく見える) 益精(体力をつける) 利水(余分な水分を排出)などの効があり、中国では、目がかすむ、視力減退、老眼、白内障(初期)などに用いられる。

白内障で手術をすすめられた人が、

これを摂りつづけていたら手術を先延ばしにできた例がある。

* 魚は薬？

薬だから主作用があれば副作用もあるが、もう1つ“副次的効果”というのがあるという。

例えば、高脂血症に「エパデール」という薬がある。

脂質異常症の人の血中コレステロール、中性脂肪を抑制する目的で処方される薬であるが、これを服用している人は心筋梗塞のリスクが53%、脳梗塞のリスクは20%下がるというデータがある。

薬も、本来の主作用とは別に、思わぬ効果を発揮することがあるようだ。

ほかにも、血管年齢を若返らせる、脂肪肝を改善する、サイレントな炎症を抑える、不整脈を減らす、そしてテロメアを長くする作用まで期待できるという。

とはいえ、これは医薬品であるから、誰でも服用できるわけではない。

ところが、健康食品なら摂取することができる。

この薬の主成分は、EPAやDHAなどのオメガ3系脂肪酸だからである。

だから「こんな薬を飲むより、魚類、とくに青背魚をせっせと食べればよい」といわれる先生もある。

秋は魚の脂が乗って、おいしくなる季節である。せいぜい召し上がっていただきたい。

が、毎日となるとちょっとハードルが高いかも？

そういうときに格好の健康食品がある。それは、

- ・「オメガ3クリル-S」

海洋汚染のほとんどない南極に生息するオキアミから抽出した油。
EPAやDHAを豊富に含む。
これなら処方箋なしで摂取でき、似たような効用が期待できる。

なお、血中コレステロール、中性脂肪値が高い場合、健康食品では

- ・「コルマータQ10V」

作用効率の高い還元型コエンザイムQ10に、発酵紅参（朝鮮人参）エキス、ビタミンEなどを配合。

- ・「紅麴CP」（べにこうじしーピー）

紅麴の成分（モノコリンK）にはコレステロール低下薬（スタチン系）と同様の作用が認められている。

ほかに、イヌリン（食物繊維）、酵母エキス、ラフィノース（ビートオリゴ糖）などを配合。

* 「ケールを食べるべき13の理由」

と題する記事が、英国版「ウィメンズ・ヘルス」（女性の健康）誌に載っていた。

キャベツの元祖とされるケールには、豊富なビタミン、ミネラル類を含むほか、グルコシノレート（抗酸化作用、抗炎症作用）、 α -リポ酸（抗酸化作用、エネルギー産生促進）などの特殊成分も多く含まれている。

同誌によれば、ケール1杯分には、1日に推奨される（おそらく英国の基準の）ビタミンAが20%、ビタミンCが134%（ニンジンの17倍）、ビタミンKに至っては684%も含まれている。

さらに、食物繊維、クロロフィル（葉緑素）、抗酸化物質などの補給源としても優れた食材である、と。

また、体の解毒を助ける植物栄養素が豊富なので、体内の毒素を消したり、使用済みとなったホルモンの排出を促すなど、健康のあらゆる面でプラスに作用する、と褒めたたえている。

ケールには、オメガ3脂肪酸系の α -リノレン酸も含まれているという。これはケールを食するメリットの中でも、あまり知られていない事実だ。

そこにケールのどんな作用が並んでいるかという点、

- ・日焼けによるダメージから肌を守る

- ・髪と肌の状態が改善する
- ・減量をサポートする
- ・老化を遅らせる
- ・病気と闘ってくれる
- ・目を守る
- ・消化を改善する
- ・コレステロール値を下げる
- ・血液の凝固作用を向上する

などはわかるとしても、

- ・骨を強くする
- ・糖尿病の症状を軽減する
- ・結腸ガンのリスクを減少する
- ・心疾患と脳卒中のリスクが減少する

などまで記されている。にわかには信じがたい気もするが、ケールに含まれる栄養成分、そのバランスの良さ、そして特殊成分などを考え合わせると、あり得なくはない効果だと思う。

ただ、ケールは料理に使ってもちょっとゴワついて、あまり食感がよくない。また、高齢者は胃腸の働きが衰え、食欲が低下したりして、野菜、それも緑の濃い野菜などは摂りづらい。

そういうときは“青汁”がよいのでは…。折しも、10月26日は「青汁の日」。例えば、

- ・「まるやかGREEN」

京都・山城地域の農家で、

丹精こめて栽培された秋蒔きの“甘藍”を朝摘みしてつくったケール100%の製品。

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富である。

ただし、甲状腺機能に問題のある人は、摂取は控え目がようだ。

もし、甲状腺の機能低下がある場合は、

- ・「レミンレギュラー」（シイタケ菌糸体培養培地抽出物）

を試してみられるとよい。

* “いぼ” とハト麦

いぼは年齢（加齢）によってできると思いがちだが、実は年齢よりもっと大きな要因がある。

重篤な病気が関連していないことを確認しておく必要はあるが、通常のイボは、日光その他の物理的な刺激によってできやすい。首や脇にできるのは衣服のこすれが原因だったり、目をよくこする人は瞼にできることが多い。

また、取っても取ってもくり返し出てくるようなイボは、ウイルス性のものが多いそう。

東京総合美容医療クリニックの福田麻衣院長は

「いぼを薬だけで治すのは難しいが、ハト麦はウイルス性のいぼには効果が期待できる」といわれる。

いぼは皮膚の代謝が滞り、ターンオーバー（入れ替わり）がうまくいかなくなり、古い角質が残っている状態。

ハト麦は、肌のターンオーバーを正常化させることで、いぼや肌荒れの改善に役立つ。また、肌への栄養補給や水分代謝を促したり、排膿、抗炎症作用もある。

昔から漢方の要薬とされ、「薏苡仁」（よくいにん）と呼ばれる。皮膚を整える働きがあり、さまざまな肌のトラブルに用いられてきた。

今では医薬品としても登録されており、

いぼ、肌の荒れには、

・「ヨクイニン」や「ヨクイニン末」

また、利尿、鎮痛には、

・「ハトムギ錠」

が適応とされている。

なお、いぼには、新しいところでは、

・「カタライザーミストスプレー」もおすすめ。

これをいぼに吹きかけていたら、縮小し、消失したという例が少なからずある。

ハト麦が効かなかったものでも効いた例がある。

余談ながら、私の娘が小さかったころ、内またにポツポツといぼができた。

カルシウム不足を考えて摂らせたら（おそらく「3Aカルシウム」）

ほどなくして消失したという経験がある。

* 脂肪肝の原因は果物？

最近はコロナ禍も手伝って、脂肪肝が増えているが、これは酒を飲まなくてもかかる（非アルコール性脂肪肝）。今はこっちのほうが多いらしい。

ある調査によると、肝臓に悪い食べ物ワースト3のうち、3位の「菓子パン、菓子類」、2位の「脂身の肉」はわかるが、なんと1位は「果物」という結果だった。

いずれも摂りすぎると、体内で脂肪に変化し、肝臓に蓄積して脂肪肝をもたらすのだそう。

つい先ごろ（5月末）厚生労働省は、果物の推奨摂取量を1日100gから200gに倍増したばかりだが、これでは脂肪肝の発生を助長しかねない？

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（昔のミカンはずっばくても顔をしかめながら食べた）。これでは糖分の摂りすぎにつながる。

しかも、肝臓には特に果糖がよくないといわれる。

京都・高雄病院の江部康二院長によると、果糖はほか糖類とは性質が違う。果糖は“猛毒”ともいえるもので、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。

また、帝京大学医学部の山内俊一教授によると、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倍も強いことがわかってきた、そうである。

こうした報告を踏まえると、脂肪肝の原因ナンバー1が果物だという結果にも納得がいく？

だから、脂肪肝の予防には、糖質の多いものや脂肪の多いものはもちろん、果物も摂りすぎないように注意して、努めて体を動かすこと（運動）も大切！

そのうえに、肝臓を守るために摂るとしたら、

- ・「肝廣仙」（かんこうせん）

肝臓によい珍珠草や趕黄草（神仙草）などの貴重な生薬を配合した漢方系食品。

酒をよく飲む人に最適。二日酔い予防にもよい

(飲酒前に飲む。飲み忘れたら飲酒後、速やかに飲む)。

ほかに、体のだるさ、疲労感、脂肪肝、肝障害、アルコール性肝炎などにも。

・「スピレン」(スピルリナ製品)もよい。

70種類以上の栄養成分を含む完全食品。

これは肝細胞の再生に必要な栄養素を多く含み、脂肪の分解・吸収を抑える働きがあり、脂肪肝の予防に役立つことが愛媛大学医学部の研究でわかっている

(詳しくは『人間医学』令和2年11月号、P40)。

それともう1つ、肝臓病専門医で佐久市立国保浅間総合病院の尾形哲・外科部長は

「“砂糖水”の摂取を避けること」が重要といわれている。

砂糖をはじめ果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖、ソルビットなどの入った

加糖飲料を摂っている人は、脂肪肝になりやすい、

脂肪肝になった場合は「こうした飲み物を止めないと治らない！」とも。

飲み物は、水かお茶、せいぜいブラックコーヒーくらいに、と言われている。

* 「秋バテ」の予防

夏の酷暑をなんとか乗り切り、ようやく涼しい季節を迎えたというのに、

まだ体がだるい、疲れが抜けない、元気が出ない、食欲がない、

といった症状が残っている人は“秋バテ”かも。

秋バテは、大きく2つに分けられる。

・内臓冷えタイプ

夏に冷たいものを飲んだり食べたりしすぎたために起こる。

・冷房冷えタイプ

冷房の利いた室内と外気温との温度差が大きく、自律神経のバランスが乱れたために起こる。

いずれにせよ、体が冷えると、胃腸機能が低下し、食べ物を消化する働きが衰え、

栄養の吸収力が低下する。

また、自律神経のバランスが乱れると、体内の臓器の働きが低下するために、

気力、活力、ともに湧かないことに。

こうしたことを踏まえて、秋バテの解消には、体を温めること、

自律神経のバランスを整えることが最も基本になる。

その体を温めるために役立つのが、

- ・「大熊柳」（おおくまやなぎ）

動物性、植物性、双方の生薬を巧みに配合した温性の漢方系食品。

胃腸の機能を強化、体を温めて血流を改善し、食欲増進、免疫強化などの働きがある。

食欲不振、元気ない、疲れやすい、慢性病による体力低下、やせ過ぎ、カゼをひきやすいなどに。

一方、乱れた自律神経のバランスを整えるには、

- ・「十蒸十曝黒人蔘」（じゅうじょうじゅうばくくろにんじん）

がおすすめ（詳しくは『人間医学』令和5年6月号、P47）。

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）

低下した副交感神経の働きを高め、交感神経の興奮は鎮めて、

双方のバランス回復に役立つ漢方系食品。

そのほか、生活上の注意点として、

- ・温かいものを積極的に摂る。
- ・入浴はシャワーではなく、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かる。
川嶋朗先生は「38℃の湯に20分以上入る」ことをおすすめ。
- ・冷房の中では、カーディガンを羽織る、ハイソックスを履くなど、保温を心がける。

* “冬虫夏草” と間違えないで！

秋は味覚の季節。行楽を兼ねて、キノコ狩りはよい気分転換になる。

しかし気をつけないと、毒キノコに遭遇し、えらい目に会うことも…。

毒キノコによる中毒事故は毎年起きている。

最近も、猛毒の「カエントケ」が各地で発見されており、厚生労働省が注意を喚起している。

同省のホームページによると、

カエントケはニクザキン科ツノタケ属のキノコで、「火炎茸」と書くように

「表面は濃いオレンジ色～赤色。細長い円筒状または棒状で、

土から手の指が出ているように群生または単生。中は白く、硬い」

といった特徴があるという。

猛毒（トリコテセン類）を含み、食べるのはもちろん危険だが、触るだけでも皮膚がタダレるという。

薬用と誤解して、酒に浸して飲み、中毒を起こして死亡して例もあるそうだ。

近年は、山地だけでなく、街中の公園などでも発見されており、不用意に触らないように注意しなければならない。

また、過去には、漢方薬の原料として有名な「冬虫夏草」（とうちゅうかそう）と間違えて食用にし、中毒になった例が少なからず報告されているそうだ。

冬虫夏草は、漢方では“上薬”（長く飲みつづけても害がない）に属し、数々の効能を有することは疑いがなく、なんとか見つけ出して利用したい気持ちはわからないではない。

しかし冬虫夏草は稀少なキノコで、素人が（特に日本では）それを見つけるのは難しい。もし、まちがえて有毒キノコを食べたりしては大変だ！

やはり、確かな筋（すじ）から、確かな品質のものを求めて使用してこそ、効能がある。

冬虫夏草には穏やかな滋養強壮作用があり、どんな体質の方でも安心して飲める。漢方的には「肺・肝・腎」の機能を強化し、免疫力を高める働きがあるとされる。（『人間医学』令和4年11月号、P43を参照）

「冬虫夏草」には2種類の製品がある。

- ・「冬虫夏草菌糸体」（とうちゅうかそうきんしたい）は人工的に培養したもの。
- ・「エイジケア」ハナヤスリタケ菌糸体培養抽出物にマカ粉末、納豆菌類培養抽出粉末、植物由来乳酸菌を含む乳酸菌粉末、コラーゲンを配合したもの。

どちらも効能に変わりはなく「健肺補腎・滋養強壮」の効があり、身体虚弱、慢性疲労、免疫力低下、心肺機能低下などによい。腎不全、ガンなどに滋養強壮剤としても利用される。

最近、また新型コロナの患者が増加傾向にあるようだが、高齢者や基礎疾患がある人に、特に注意が呼びかけられるのは、こうした人たちは新型コロナによって亡くなるというより、もともと腎臓、心臓、呼吸器などに持病があって、それが悪化することによって亡くなるケースが多いためといわれる。

その「腎・心・肺」を、同時に保護、強化するのに役立つのが冬虫夏草である。