

人間通信」(令 - 5) 11月号

* 日本女性の99%は鉄不足

一般の健康診断などで、貧血かどうかをみる指標となるのは、血液中の鉄分(ヘモグロビン値)、赤血球数などである。しかし、それでは不十分で、貯蔵鉄(フェリチン)をみる必要がある。

現在、日本ではフェリチンの基準値は男性で21~282ng/ml(1ml中ナノグラム)、女性で5~157ng/mlとなっているが、「これでは下限値が低すぎる」と、ふじかわ心療内科クリニック(広島県)の藤川徳美院長はいわれる。

欧米ではフェリチン値が100ng/ml以下は鉄不足とみなされるという。この基準でいくと日本女性の99%は鉄不足ということになる。

しかも、日本の大多数の医療機関において、血液検査で測るのは赤血球数とヘモグロビン値のみで、フェリチン値までは通常は測らない。

だから、日本人女性の場合、鉄不足であっても大多数はヘモグロビン値は正常値を示すので(貧血を伴わない鉄不足)、見落とされてしまう。このフェリチン値が低い“隠れ貧血”が、今、たいへん多い。

そもそも人は生まれたときから鉄不足なのではない。赤ちゃんはたっぷりの鉄を持って生まれてくる。新生児のフェリチン値は200~300くらいある。

その後は、ゆるやかに減っていき、月経が始まると2~3年で貯蔵された鉄が減少しはじめ、やがてフェリチン値は30以下に枯渇してしまうことも少なくない。

この年代に起こりがちな諸問題(不登校、すぐにキレル、自傷行為、過換気症候群など)も鉄の枯渇に由来していると、藤川先生は指摘されている。

その後、改善されるどころか、20歳前後になると別の理由が加わって、鉄不足が進むことに。

それは大学入学や就職などで環境が変わること。

親元を離れて1人暮らしや忙しい暮らしの中では、
安価ですぐにお腹を満たすことのできる簡易な食事（おにぎり、パン、麺類など）になりがちです。

このような糖質の多い食事がつづく、タンパク質やビタミン・ミネラル類が不足し、
それに伴いフェリチン値もどんどん下がってしまう。

とくに女性の場合、痩せたいという思いが強くなる年頃だから、
極端なダイエットに走って、ますます必要な栄養素が摂れなくなる。

これは近年、“新型栄養失調”として問題視されている。
空腹は満たされても、体の成長を促し機能を維持するために必要な栄養素が足りていない。

「こうした質的な栄養失調によって、20歳前後からうつ病、パニック障害、
適応障害などが起こりやすくなってしまおう」（藤川先生） そうだ。

こうした若い年代こそ食生活を見直してみることが重要だが、
合わせて効率よく鉄分を補うのによいものとして、

・「棗参宝」（そうじんほう）

鉄分を多く含む黒棗（くろなつめ）、血液を増やし、血の巡りを良くする高麗人参や阿膠（にかわ）
など配合の漢方系食品。鉄欠乏性貧血には特におすすめ。（『人間医学』平成31年1月号、P48）

・「さとしのしじみエキス」

100%のしじみエキス。1本（80g）つくるのに、生しじみを約10kg使用。

添加物、防腐剤、着色料などは一切使用していない。

（詳しくは『人間医学』令和4年10月号、P22）

* 有酸素運動で筋肉が減る？

にわかには信じがたい話ですが、近ごろ、
特にスポーツ選手の間で「有酸素運動をすると筋肉が減る」という話がウワサになっているらしい。
有酸素運動というと、呼吸機能を高め、骨格を丈夫にし、筋力の減退を防ぐ効果があるとして、
サルコペニアやフレイルの予防、寝たきり防止などに、事あるごとに推奨されている運動の定番です。

なのに、どうしたわけだろうか。そのワケは？

運動時に使われるエネルギー源は、

- ・筋力トレーニング → 主に糖質

・有酸素運動 → 糖質、脂質、アミノ酸（タンパク質）
に大きく分けられる。

有酸素運動においては、このうちアミノ酸の不足が筋肉量の低下に影響するという。

有酸素運動では、はじめは糖質が、次いで脂質が、エネルギー源として使われていく。
しかし長く運動をつづけて、これらが枯渇してくると、
アミノ酸がエネルギー源として利用されるようになる。

そのアミノ酸は体内のタンパク質を分解してつくられる。
そのために筋肉量が減る、という理屈のようです。

秋はスポーツの季節。体を鍛えるには好適なシーズンだけれど、運動は適度に行なうのがよい。
そして運動の効果を上げるためには食事にも気を配る必要がある。

運動も食事を間違えると、思ったような効果が得られないことになる。

筋肉を守りながら運動効果を高めるためには、
適度にタンパク質（アミノ酸）を補いながら行なう必要がある。
それに役立つのが、

・「フルーティーハイプロ」

特に筋肉の合成に必要な分岐鎖アミノ酸（BCAA＝バリン、ロイシン、イソロイシン）を
多く含む。

・「カラダをつくる出汁」

1スティックに必須アミノ酸を含む 326 mg ものアミノ酸を含んでおり、
文字どおり体をつくるには好適。

（詳しくは『人間医学』令和5年8月号、P53）

なお、運動するにも体が疲れて仕方がない、疲れを予防したいというときは、

・「エネスポ」がよい。

純国産のスッポン（身肉、卵、オイル）と牡蠣エキスを配合した贅沢な健康食品。
疲労回復、体力強化ばかりでなく、精神的症状の改善にも役立ちます。

*** 更年期症状を和らげる “意外な” 要素！**

日々、新聞の投書欄に目を通している。

その中で、近ごろ特に目立つのが、更年期の女性が自分の更年期障害に理解を求める意見である。

自身はいろいろな症状を抱えているのに、外見は元気そうに見える。

それが周りの人、特に男性（上司や同僚など）に理解されず、仮病だとか、なまけているとか言われ、苦痛を理解してもらえない、というのである。

確かに、更年期障害に限らず、自分の苦痛をわかってもらえないことほど、つらく、もどかしいことはない。

と想像していたら、ネット上に「月経困難症、月経前症候群（PMS）、更年期症状を緩和させる意外な要素」として、

「共に働く男性社員、上司、同僚が理解してくれる」

「職場の雰囲気が友好的である」

と感じている女性ほど、仕事への満足感が高いだけでなく、

月経困難症、月経前症候群、更年期の症状が緩和されていることが明らかになった、というニュースがあった（『働く女性ウェルネス白書2022』）。

人は感情の動物である。やはり、身近な人に悩みを聞いてもらい、

一緒に考えてもらおうと勇気づけられる。そういう精神的要素が強いのでしょう。

世に、いろいろな難病の友の会があるが、

その病気にかかった者にしかわからない悩み、つらさがある。

それを聞いてもらい、一緒に考えてもらうことが、どれだけ心の支えになることか。

そういう意味でも仲間の存在意義は大きい。

できるだけ、そうした仲間・理解者を得るようにするとともに、

体の中からも更年期症状を和らげてくれるものを摂ると、いっそう改善が早くなる。

漢方系食品では、婦人科系のトラブルには、

・「野牡丹」（のぼたん）が基本になる。

子宮機能の強化によいもので、卵巣の腫れ、子宮内膜症、子宮筋腫、卵管障害などによい。ただ、無月経、生理遅延や、女性ホルモン不足には、

・「子羊袋」（こひつじふくろ）がよい。

卵巣機能の低下を補い、女性ホルモンの分泌を促す。

羊プラセンタ（胎盤）をはじめ鹿角、亀の殻、お種人参、青皮などを配合。

動物性エキスが多いのが特長。貧血、美肌、育毛、美容などにも。

なお、生理痛が強い場合は、

- ・「積雪草」(せきせつそう)
漢方の消炎鎮痛剤的存在で、急性の痛みによい。

* 腰痛に鎮痛薬は効かない？

誰でも1度や2度は、腰痛に見舞われたことがあると思う。
もはや国民病の感があるのが腰痛だ。

治療には、市販薬でも医療機関でも、
鎮痛剤(アセトアミノフェンなど)が用いられるのが一般的である。
ほかに、筋弛緩薬や、重症の場合は麻酔薬が使われたり…。

ところが、新しい研究によると、
こうした従来の治療法は最適とは言えないらしいことがわかってきた。

最近のイギリスの『BMJ』(英国医学雑誌)に、
腰痛患者1万5000人以上を対象にした臨床試験の分析結果が発表された。

それによると、患者たちは、69種類の薬剤や薬の組み合わせを試している。
その中には、非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)、アセトアミノフェン、
筋弛緩薬、コルチコステロイド薬などが含まれている。

患者たちはそれぞれの治療の終了後、
腰痛の痛みの度合い(最初は100段階で平均65だった)や薬の安全性などが測定された。

その結果、一般的に腰痛の治療に使われている薬が、
プラセボ(偽薬)と比較して効果があることを示す証拠は、
非常に少ないことが判明した。

こうした薬剤の中には、筋弛緩剤、抗炎症剤、抗けいれん薬などもあった。
イブプロフェンやアセトアミノフェンも、痛みの緩和にはわずかな効果しかなかった。

さらに、こうした薬剤の中には、吐き気や嘔吐、眠気、めまい、頭痛など、
副作用をもたらすものがあることにも注意を要する。

そして最終的に、急性の非特異性腰痛に対する鎮痛剤の効果を再評価したところ

「激しい痛みに対する効果や安全性は、かなり不確実であることがわかった」と結論。「鎮痛剤の使用は慎重に行なうように」と助言している。

ならば、漫然と鎮痛剤を飲んだり、治療に通ったりするよりは、副作用がない次のような方法が安全性も高い。

・「積雪草」(せきせつそう)

“漢方の消炎鎮痛剤”ともいえるもの。

あらゆる急性の痛み(筋肉の痛み、炎症性の痛み)によく、化膿止めにも。

なお、骨・関節に関連する痛みには、

・「骨碎補」(こつさいほ)の方がよい。骨粗鬆症の予防、改善にも役立つ。

・「松康泉」(しょうこうせん)

松節(松の瘤)が主な原料。特有のピネシアコムオイルを含み、

抗酸化、抗炎症、抗ストレスなどの作用に優れ、特に心因性で持続的な痛みによい。

・「三井式温熱治療器Ⅲ」(みついしきおんねつちりょうき)

ただ温めるだけでなく、血流の停滞部、交感神経興奮個所、

痛点源(痛みの発生源)、内臓機能の低下部など、

冷え、痛み、コリ等の原因となっているところに効率的に注熱し、改善を促す。

専用の「ナノカーボン温熱ヘッドカバー∞」を装着して施術すれば熱くない、

気持ちのいい温度で体をリラックスさせてくれる(詳しくは『人間医学』令和2年2～3月号)。

* 亜鉛・タウリンが多い“牡蠣”

冬は鍋料理がおいしい季節。11月7日は「鍋の日」。

中でも牡蠣(かき)鍋がおいしいが、11月23日は「牡蠣の日」だそう。

牡蠣は“海ミルク”とも呼ばれ、良質のタンパク質を含んでいる。

ほかに、タウリン(疲労回復、血圧調整、肝機能改善)、

グリコーゲン(エネルギー源)なども多い。

タウリンについては、今年6月、

米コロンビア大などの国際チームが「タウリンが老化防止に有望であることを確認した」と発表し、注目された。同時に、骨密度と骨量の増加にも効果が認められた。

だが、牡蠣で最も注目すべきは“亜鉛”の多さである(100gあたり13・2mg含有)。

その国産の新鮮な牡蠣を使って抽出した活性型牡蠣エキスが、「ワタナベオイスター」である。

牡蠣の特異な食感になじめないという人や、夏場など牡蠣が手に入りにくいときは、こうしたものを利用されるのもよい。

疲れやすい、体がだるい、元気が出ない、ぐっすり眠れない、といった人は、亜鉛不足の可能性がある。

亜鉛は体内で 300 種類を越える酵素の中心となり、細胞の新陳代謝、タンパク質合成、ホルモン分泌、免疫系、神経系、感覚など、多くの機能に関与している。抗酸化作用もある。

骨、筋肉、腎臓、肝臓、脳などの臓器に多く、男性では前立腺の濃度が最も高いという。不足すれば内臓の機能が損なわれ、さまざまな障害が現われる。味覚異常もその一つです。

近年、加工食品やインスタント食品の多用、またストレス過多などによって、亜鉛不足の人が急増している。

旬（しゅん）にはせいぜい牡蠣を食べて、その恩恵に浴したいもの。

なお、亜鉛補給のための健康食品としては、

- ・「国産亜鉛」もある。1 粒に 20 mg の亜鉛を含む。

亜鉛の 1 日の摂取推奨量は成人 1 人あたり 12 mg（青年期は 13 mg）とされている。

妊婦、授乳婦はこれより 2～3 mg 多く摂ることが推奨されているが、1 粒でこの量をまかなえる。

* 広がる P F A S 汚染

はじめに断っておくが、これは歯みがきに添加されている“フッ素”とは別物である。

P F A S（ピーファス）というのは、約 4700 種類ある有機フッ素化合物の総称で、P F O S（ピーフォス）や P F O A（ピーフォア）がその代表である。

水や油をはじき、熱に強い性質があるので、フライパンのコーティングや撥水加工の衣類をはじめ泡消火剤、半導体の製造などに広く使われている。

ただ、自然界では分解されないため「永遠に残る化学物質」と呼ばれる。
最近、その人体への悪影響や地球規模での汚染実態が明らかになってきた。

これまで国内におけるP F A S汚染は、米軍基地や工場の周辺が多かったが、
この1月に発表されたところでは、全国の河川や地下水に汚染が及んでいることが明らかになった。
しかも、全国13都府県では、国の基準を上回っていた。

P F A Sの人体への主な流入経路は水道水である。
ただ、この問題を調査、研究されている京都大学大学院の原田浩二准教授によると
「浄水器を使っている人は汚染の数値が低い」という。

汚染が見つかった自治体では、水源に活性炭の投入を増やすなど対策を強化しているようだが、
その効果は3年ほどで、年々効果は薄れていく。
その上、吸着したものが出てしまうこともあるという。

今のところ、水道水のP F A Sの調査は義務ではない。
したがって調査していない自治体も多く、汚染に気づいていないところもある。
水源だけでなく、農地なども汚染されている可能性があり、食物を通じて摂取している可能性もある。

アメリカで約7万人の健康調査を行なった結果、
高濃度のP F A Sを摂取すると、高コレステロール血症、潰瘍性大腸炎、妊娠高血圧、甲状腺疾患、
腎臓がん、精巣がんに関連する可能性があることが判明した。

政府や自治体の有効な対応が期待できない今は、
浄水器が手軽で有効な対策となると、原田先生もすすめておられる。

P F A Sの汚染が心配という方は、ぜひ浄水器で自衛を図られるとよい。
当社では、蛇口取り付け型の

- ・「ワンウォーターECO」を取り扱っている。
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（素粒水）をつくる「素粒水生成活水器」。
ミネラル分はそのままに、臭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た、おいしくて健康的な水が飲める。
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。
ペットボトルの水を買うより経済的！

* 国際男性デー

「国際女性デー」（3月8日）は聞いたことあるが、
「国際男性デー」というのは寡聞にして知らなかった。11月19日がそれだそうである。

世界的にみて、女性は男性より弱い立場にある。
その権利を守り、意識の向上を図ろうというのが、国際女性デーの趣旨のようである。

だが、男性だって強者ばかりではない。
特に社会が複雑化した現代では、さまざまな生きづらさを抱えて生きている男性も多く、
なお増えつつある。

「男なんだから我慢しなさい」「男が弱音を吐くのはみっともない」
「一家の大黒柱でいなければならない」「男なら定年まで働くべきだ」など。

そうした「男らしさ」といった固定観念や、男性（男の子）の心身の健康に目を向け、
男女の社会的平等を促すのが目的だそうである。

ただ、そうした意識を変えることは大切だが、一朝一夕には変わらない（特に日本では）。
そういう努力を試みるとともに、次のようなものを合わせて摂ると、
活力が湧いて、忍耐力も高まるのではないかと思う。

- ・「ルミンA」

感光色素を有効成分とする医薬品（第3類）。

自律神経ばかりでなく、ホルモン系や免疫系の調整作用もあり、総合的にストレス耐性を強くする。

これを飲んでいると活力が出てきて、疲れにくくなる、

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、

長くジンマシンで悩んでいる、傷の治りが遅い、くしゃみや鼻水・鼻づまりが絶えない、などにも。

- ・「エネスポ」

純国産のスッポン（身の粉末、卵、オイル）と牡蠣エキスを配合。（前出）

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）

滋養強壮作用がある。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、気弱などがあり、慢性的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。

こうしたものを気長く摂って、
自分でプレッシャーに対する耐性をつけていくことも大切ではないでしょうか。