

「人間通信」(令 - 5) 12月号

*糖質を控えると二日酔いになりにくい

これから年末年始をひかえて、何かとお酒を飲む機会が多くなる。

そして飲みすぎて悪酔いしたり、お酒に弱いのに付き合いで飲まされて二日酔いになったり、も。

これを防ぐには「飲みすぎないこと」に尽きるが、それができれば苦労はしない。でも、工夫次第ではその害を軽くできます。

ふじかわ心療内科クリニック(広島)の藤川徳美院長によると、

「アルコールの代謝にはビタミンB群、とくにB1とナイアシンが必要。

これらが不足すると、代謝の過程で、中間代謝物のアセトアルデヒドが溜まり二日酔いになってしまう」。

なのに、糖質(特に精製した)を摂取すると、

その代謝にB1をはじめとするビタミンB群が消費される。

電車の中でウトウトしている人、昼食後に眠くなるという人は、糖質の過剰摂取によるB1不足のせいなのである。

しかし、糖質の摂取を制限すると、B1やナイアシン不足にならなくなり、アルコール代謝がスムーズに進むので二日酔いにならなくなる、というわけ。

アルコールを飲むなら、糖質は控えて、B1やナイアシンの多い食材を食べるのがよい。

そういう意味で摂っておくとよいのが、

・「ビヨゲン」(乾燥ビール酵母末)

半分は質のよい(アミノ酸バランスのよい)タンパク質が占めるが、

何とんでもビタミンB群をすべて(8種類)しかも豊富に含むのが強み。

アルコールの代謝促進に役立つ。食欲増進効果もある。

さらに、アルコールが代謝される8時間後までは、糖質を取ってはいけない、と言われる。

飲んだ後の「シメのラーメン」などはご法度である。

もし、付き合いなどでお酒を飲まなければならないようなとき、

用意しておくのが漢方薬の

・「五苓散」（ごれいさん）

水分調整薬の代表。事前にこれを1包服用しておく、悪酔いを抑え、二日酔いを防ぐ。もし飲みすぎたら、寝る前に五苓散を2包服用すると、翌朝すっきりと目覚められる（静仁会静内病院・井齋偉矢院長）。

なお、飲みすぎて肝臓のほう心配という方には、

・「肝廣仙」（かんこうせん）を。

肝臓によい珍珠草、趕黄草（神仙草）などの貴重な生薬を配合した漢方系食品。

お酒をよく飲む人に最適。二日酔い予防にも（飲酒前に飲む。

飲み忘れたら飲酒後すみやかに飲む）。

ほかに、体のだるさ、疲労感や脂肪肝、肝障害、アルコール性肝炎などにも。

12月1日から道路交通法が改正され、白ナンバー車を所有する事業者に対して、アルコールチェックが義務化された。飲みすぎにはくれぐれも注意しましょう。

*スマホは集中力を削ぐ

年をとるにつれて集中力や記憶力は落ちていく。

それは仕方のないことなのかもしれない。

でも、スマホがそれをさらに後押ししているとしたら…。

スウェーデンの精神科医で『スマホ脳』の著者、アンデシュ・ハンセン医師によると、物事に集中しようというとき、そばにスマホがあると、それだけで集中力が落ちるそうである。

Eメールの着信音が鳴ったり、着信があるのではないかと気にかけていたりすると、気を削がれることはもちろんだが、たとえスマホの電源をOFFにしても、集中力は落ちるといふ。

これを立証する研究は、欧米はもとより日本にもあるそうである。

スマホの影響をシャットアウトするには、スイッチをOFFにただけでは不十分。

スマホを隣の部屋に置いておく必要があるという。

それほどスマホの人の脳に及ぼす影響は大きいということのようだ。

今どき、若い人はもちろん、中高年から高齢者まで、スマホを持たない人はいないであろう。

何かに集中したいとか、物事を覚えなければいけないというときは、

できるだけスマホを（たとえ電源が切っても）遠ざけておくに越したことはない。

これから年明けの入学試験に向けて、冬場の追い込みにかかる受験生などは、特に注意した方がよいでしょう。

そして集中力や記憶力を高めたいときは、さらに、

- ・「オメガPS」

ホスファチジルセリン（PS）や、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸を配合。

脳細胞の細胞膜を柔軟に保ち、神経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年若返らせるとの結果も。

物忘れ予防にもよい。

- ・「イチョウキング」（イチョウ葉総活性エキス）

フラボノイド配糖体（ポリフェノールの1種）、テルペンラクトン、二重フラボノイドなど、特有の有効成分を多く含む。

抗酸化作用、血小板凝集抑制（血栓予防）、抗炎症作用、神経伝達物質刺激などの作用がある。

ヨーロッパではイチョウ葉エキスは医薬品とされ、認知症、脳血液循環不全、心臓病、糖尿病、喘息などの治療に活用されている。

（詳しくは『人間医学』令和4年10～11月号）

などを摂っておかれると一層よい。

脳の老化を遅らせるのにきっと役立つ。

*胃腸のエネルギー源

お酒もそうだが、年末は忘年会などで、何かと胃腸に負担がかかるシーズン。

で、12月11日は「胃腸の日」（イ・ニ・イ・イ）だそう。

胃腸を守る基本は「食べすぎ飲みすぎをしない」そして「よく噛んで食べる」こと。

そうすれば胃腸ばかりでなく、内臓が守られ、医者いらず？

とはいえ、それができないから、胃腸を傷め、さまざまな苦痛をなめることになる。

では、どうするか？

体内の臓器が働くには、すべからくエネルギーを必要とするのである。

腸の働きをよくするには、なにより腸のエネルギー源となるものを摂ることが大切！

脳のエネルギー源がブドウ糖であることはよく知られているが、

小腸が欲しているのはブドウ糖ではなく“グルタミン酸”。

体内では、グルタミン酸はほとんどが小腸粘膜で代謝されるので、

血液中に入って腸以外の組織で利用されることはあまりない

(東京医科歯科大・藤田紘一郎名誉教授)。

ご存じのように、グルタミン酸はうま味の成分で、タンパク質を構成するアミノ酸の1つ。

昆布をはじめ、トマト、白菜、ブロッコリー、タマネギなどに含まれ、

味噌や醤油にも多いが、何といても多いのは、

- ・「おいしいだし」(海のペプチド)

カツオ、イワシ、コンブ、無臭ニンニクを素材丸ごと使用。

タンパク質はペプチド(低分子)状態になっており、吸収・利用率が非常に高い。

必須アミノ酸を含め19種類のアミノ酸を含むが、グルタミン酸が抜群に多い。

これをさらに濃縮したのが、

- ・「カラダをつくる出汁」

グルタミン酸の含有量は真昆布の3・6倍に及ぶ。

抗疲労効果の高い“イミダゾールジペプチド”も含まれる。

筋肉を作るのに必要なアミノ酸20種類をすべて含み、

味覚リセット、食欲抑制、脂肪燃焼、ストレス緩和も期待できる。

次に、小腸につづく大腸のエネルギー源となるのは“短鎖脂肪酸”である。

これは腸内細菌が食物繊維(特に水溶性の)やオリゴ糖などを発酵させて作ってくれるが、

その働きに長けているのが、

- ・「ベル・フローレ」

45種類の活性土壌菌のカクテル。主要菌の枯草菌は大腸まで届いて

短鎖脂肪酸の産生を促し、善玉菌を増やし悪玉菌を抑制、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し、

便臭や加齢臭の改善、ピロリ菌抑制、免疫力向上にも役立つ。

(『人間医学』令和4年5月号～6月号)

なお、胃機能の改善に役立つ生薬系医薬品として、

- ・「恵命我神散」(けいめいがしんさん)

ガジュツ(紫ウコン)が主材の健胃整腸薬。ピロリ菌除去効果もある。

(詳しくは『人間医学』令和5年11月号、P8)

- ・「日野百草丸」(ひのひやくそうがん)

日本に古くから伝わる黄柏(きはだ)を主成分とする健胃整腸薬。

「陀羅尼助丸」(だらにすけがん)も同じ。

*** ビートオリゴ糖がイソフラボン効果を高める**

大豆イソフラボンにはいろいろな働きがあるが、その作用の多くは、イソフラボン本体ではなく、その代謝によって生じる物質が担っている。その一つが“エクオール”である。

エクオールは牛、羊、山羊、鶏など、多くの動物が産生能力を持っているが、ヒトでは大きく異なり、日本人では約半数（欧米人では 20～30%）しか産生能力を持っていない。

エクオールを体内で産生できる体質の人は病気にかかりにくく、疾病にかかりやすいかどうかのバイオマーカー（生体指標）になるとされている。

エクオールの産生可能な人では、乳がんや前立腺がんの罹患率低減、更年期障害の軽減、骨量減少の抑制が強いことなどが、統計的に確認されている。

エクオールを産生できるかどうかは、その人の腸内環境（どんな種類の細菌がいるかなど）によって決まるとされる。

それが食生活の改善によって産生を高められることがわかってきた。

1つはフラクトオリゴ糖。食べ物ではタマネギやゴボウなどに多く含まれている。これをイソフラボンとともにラットに投与したところ、24 時間後にエクオール濃度が 2 倍になった。

もう 1つは“ビートオリゴ糖”で、甜菜（ビート）から抽出し、精製される。キャベツやブロッコリー等にも含まれるオリゴ糖の 1 種だが、補助食品としては

・「ラフィノース 100」がある。

大腸まで届いて、エクオール産生を促す腸内環境を作り出すのに役立つことが知られている。

一方、カンジダ菌は常在菌ではあるが、これが歯周病、口内炎をはじめアトピー性皮膚炎、肺炎、動脈硬化、糖尿病、認知症など、多くの病気に関わっているといわれる。ビートオリゴ糖には、このカンジダ菌の異常増殖を抑える働きもある（河北歯科医院・河北正院長）。

（詳しくは『人間医学』令和 3 年 11 月号、P30）

* 睡眠に、高齢者は温泉より内風呂

就寝前に入浴すると、よく眠れるといわれるが、温泉と睡眠の関係については、これまでよくわかっていなかった。

そこで、秋田大の上村佐知子准教授や筑波大の神林崇教授らのグループが研究された。その結果、温泉に浸かるとよく眠れることはわかったのだが…。研究では、健常な男性8人を対象に「塩化物泉・人工炭酸泉・普通浴・入浴なし」の条件で、いずれかの条件をランダムに割り当て、4回にわたり入浴してもらった。

そして就寝中は、脳波や深部体温などを測定、被験者の眠気や疲労感なども調べられた。その結果、深部体温の低下（このとき眠気をもよおす）は塩化物泉のほうが大きかったものの、入浴後に疲労感が認められたので「高齢者では人工炭酸泉のほうが最適」とされたそうだ。

これなら、わざわざ温泉地まで出向かなくても、入浴剤を買い求めて家庭で入浴することができる。それに適しているのが、

・「マグマオンセン」

有名な大分・別府海地獄温泉の温泉水を乾燥粉末にして配合した入浴剤である。きれいな薄青色にさわやかな香り、温泉地に出かけたのと変わらぬ気分が、わが家の風呂で味わえる。

疲労回復をはじめ、神経痛、リウマチ、打ち身、肩こり、痔、腰痛、冷え症、あせも、しもやけ、あかぎれ、荒れ性など、幅広い効能が謳われている。それに安眠効果に加わり、夜中に起きる回数も減るのではないのでしょうか。経済的な負担も軽い。

さらに、東京医科歯科大の藤田紘一郎・名誉教授によると「毎日入浴することはミトコンドリアエンジンを活性化し、エネルギーが湧く」。ちょっとぬるめのお湯に、ゆっくり浸かり、体の深部から体温を上げるのがよいという。また、東京都市大の早坂信哉教授（公衆衛生学）らの研究によると「毎日、浴槽入浴している高齢者は、週6回以下の人と比べて、冬季うつ病の発症リスクが有意に下がる」そうである。

* ビタミンDが予防接種以上に効く？

今年は季節外れの夏からインフルエンザの流行が続いている。冬に入ってますます感染者が増えているようだ。「カゼやインフルエンザの予防にはビタミンCが一番！」というのが通説だが、近年“太陽のビタミン”の方が予防効果が高いことを強く示唆する研究結果が相次いでいる。

栄養学の専門誌「アメリカ臨床栄養雑誌」に、354人の子どもを対象にして日本で行われた研究の結果

(2010年)が報告されている。

それは、いま最も信頼性が高いとされる二重盲検ランダム化比較試験で、その結果、「ビタミンDは一般的な抗ウイルス薬よりも予防効果が高かった」と結論されている。

一般的な予防接種を受けた子どもは、感染リスクが10%低下しただけだったのに対し、1日あたり1200IUのビタミンDを摂取して感染にさらされた子どもでは、カゼとインフルエンザの罹患率が50%以上も低下したそうである。

体内に貯蔵されているビタミンDは、約80%が日光（紫外線）を浴びることにより、体内で生成されている。

だから、カゼの予防には、できるだけ日光浴をすることが望ましいのだが、冬は寒い。外出はおっくうだという人には、

- ・「ビタミンD 1000IU」

1粒にビタミンD₃を25 μ g（1000IU）含有。

- ・「メグビーDEC」

ビタミンDのほか、E・Cも含まれ、感染症対策には好都合。

それでも運悪く、カゼやインフルエンザにかかったときには、

- ・「馬鞭草」（ばべんそう）を。

とくに鼻炎症状（鼻水、鼻づまり）を伴うものによいほか、花粉症、蓄膿症、後鼻漏にも。冷え症がある人は「大熊柳」（おおくまやなぎ）を併用するといっそうよい。

なお、下痢、腹痛、吐き気など胃腸症状を伴うもの（感染性胃腸炎）には、

- ・「旅の人参木」（たびのにんじんぼく）

食当たり等で、腹痛、嘔吐、下痢などを起こしたときによい漢方系食品。

お腹にきた風邪（胃腸風邪）に良効がある。妊婦の風邪やつわり、夏風邪にも使える。

* “咳止め薬”が不足？

これから寒い季節には、カゼやインフルエンザが流行する。症状の1つに“咳”がある。コロナ後遺症でも多くの人に見られる。

その咳の治療に使われる咳止め薬が不足し、在庫がひっ迫しているという。

厚生労働省は都道府県に対し、医療機関や薬局での処方を

（去痰薬についても）最小限にするよう求める通知を出した。

これまで新型コロナ対策として、解熱鎮痛剤は増産されてきたが、咳止め薬の生産量は減っていた。厚生労働省によると、コロナ前と比べて、解熱鎮痛剤は約2・5倍に、のどの炎症を抑える薬は

約2・3倍まで増産されているが、咳止め薬は生産量が85%まで低下。
去痰薬もメーカーの在庫が減り、安定供給には一定の期間を要するという。

今後、しばらくは品不足が予想されるが、漢方系食品では次のようなものが咳に用いられる。

・「肺風草」（はいふうそう）

野牡丹（山桃草）、苦草、温州ミカンの皮、桔梗、肺風草（レンセンソウ）などから成る。
アレルギー性喘息、小児喘息によいほか、咳喘息、慢性の咳、原因不明の咳などにも。
ただし、次のような咳には、

- ・「穿山薯蓣（せんざんしょよ）」← 痰が多い、痰が絡んで切れない咳。
- ・「ショウミヤク紅景天」← 空咳、痰が絡まない咳（肺が乾燥）。

もう1つ、咳を体質から改善しようと思ったら、

・「通 竅」（つうきょう）

口腔、咽喉、鼻腔など呼吸器の内面は粘膜で覆われている。
その粘膜を強化するのに長けた漢方系食品がこれ。
消化器系も内面は粘膜で覆われており、胃炎、潰瘍などにも。

なお、のどの痛み、のど風邪には、

・「白花アザミ」がおすすめ。

結石と咽喉炎に良いことで知られる民間薬草“カッコウアザミ”（白花草）が主材で、
咽頭炎、喉頭炎、扁桃炎などに。また、胆石、尿路結石など結石症にもよい。