

## \* “お正月病”

新たな気持ちで新年を迎えたのに、なんだかやる気が出ない、今までみたいな活力が湧いてこない…。新年あけには時々ある症状です。

年末年始の食べ過ぎ飲みすぎなど、胃腸への負担が大きかった影響もあるだろうが、大きな要因として「ソーシャル・ジェットラグ」(社会的時差ぼけ)が挙げられる。

新年に限らないが、長い休みの間は、ふだんとは違って不規則な生活を送りがちです。そのために、生活リズムが乱れて体内時計が狂ってしまい、体調が崩れた可能性が高い。だから、予防のためには、休みに入っても、夜更かしをしたり、朝、遅くまで寝ているなど、不規則な生活をしないことです。ふだん通りの生活をつづけるのが一番よい。

乱れた体内時計を元に戻すには、休み前と同じように規則正しい生活リズムを刻むことです。できれば、早起きし、減食するなどして。

それを手助けするのが“大豆イソフラボン”で、

- ・「ファイトロゲンEX」は、  
アグリコン型(高吸収性)大豆イソフラボンだから利用効率が高い。  
特にダイゼインは体内時計の調整作用に優れており、睡眠相の前進に役立つ。  
海外旅行による時差ぼけにもよい。  
また、生活リズムが軌道に乗るまで、とりあえず摂ってみるとよいのは、

- ・「エネスポ」  
純国産のスッポンの粉末、卵、オイルと牡蠣エキスを配合。  
疲労回復、体力強化のほか、精神的症状の改善にもよく、弱った体の立て直しに役立つ。

また、最近の“時間栄養学”の知見によると、魚油(オメガ3脂肪酸)は体内時計を動かすのに「効果が大きい、しかも即効性がある」という。

さんま、いわし、さば、マグロ(ツナ)などに多いが、魚は苦手とか、毎日はしんどいという人は

- ・「オメガ3クリル-S」がよい。  
海洋汚染のほとんどない南極のオキアミから抽出した油。EPAやDHAを豊富に含む。  
非常に酸化しにくい

では、魚油の何が体内時計を大きく動かすのか。

それは「魚油はインスリンが出やすい」からだという。とすれば、これは血糖値管理、糖尿病予防にもよいということになる(そのワケは少々込み入っているので、また稿を改めて)。

## \*NASA（米航空宇宙局）も血糖値コントロール

ここ数年、欧米における予防医学会が掲げている最大のテーマは、

「ビジネスマンの健康をいかに守るか」だそうだ。

企業が社員1人1人の生産性を上げて、堅実な経営を維持していくためには「社員の心と体を健全化して、1人1人のパフォーマンスをアップしていくしかない」ということに気づいたからです。

社員の心身のコンディションを最適な状態に保つようサポートすることで、生産性の向上だけでなく、国内で増えている労働者のうつ病の発生を抑えたり、離職を防止したりすることにもつながる。

では、労働者の体と心の健全を保つために、最も必要なことは何だろうか？

これについてNASA（米航空宇宙局）が出した結論が「血糖値のコントロール」です。

宇宙空間で働く宇宙飛行士のメンタル（精神力）、注意力、学習能力、判断能力、コミュニケーション能力などのパフォーマンスに、血糖値が強い影響を与えることが明らかになったからです。

（余談ながら、“おいしいだし”の開発者・下瀬輝磨氏がかつて教えを乞われたところがNASAである。その経緯は『人間医学』令和5年7月号に）

これは、その後、全米の企業にも広がり、従業員の健康管理の大きな柱として、血糖値のコントロールが取り入れられるようになった。

例えば、ランチにラーメンライスを食べたら、午後に血糖値が急上昇し、“血糖値スパイク”を起こして眠気とイライラに襲われる。これでは社員のパフォーマンスが低下することは避けられない。

こんな従業員が多数を占めれば、当然ながら、企業の業績は落ちる。

だから、社員の血糖値コントロールを行なうことは、企業の生産性向上に大きな効果が期待できる。

NASAが取った方法がどんなものか、定かではないが、予防には、食事をゆっくりと、よく噛んで食べる。

できれば、野菜、海藻など食物繊維の多いものを先に食べて、少しでも糖質や脂質の吸収が緩やかになるように意識するのがよい。

さらに、血糖値の上昇抑制に役立つものとして、

- ・「惚通聖」（たらつうしょう）

榎木根皮やニシキギ、立葵種子など6種類の生薬から成る漢方系食品。

高血糖や糖尿病のほか、痛風、むくみなどの予防、改善にも役立つ。

- ・「ルコスゴールド」

こんにゃくマンナンと乳酸菌（LAB4）を配合。

血糖値スパイク（血糖値の乱高下）を防ぎ、糖尿病の予防、進行抑制に役立つ。

なお、最近の時間栄養学の研究によって「魚油（オメガ3系脂肪酸）がインスリンの分泌を促す」ことが明らかになった。

いわし、さんま、さばなどに多く含まれるが、魚はどれも苦手という人には、

- ・「オメガ3クリル-S」が役立つ（前項を参照）。

## \*花粉症の対策

早いところではもう花粉が飛んでいるかもしれない。

敏感な人は鼻がムズムズしているかも…。

1月23日は「花粉対策の日」だそう。

花粉症に限らず、一般にアレルギーには“過敏体質”が基盤にある。

いろいろな刺激に対して、体が過敏に反応するために不快な症状が起こる。

体が外界からの刺激をまず初めに受けるのは皮膚や粘膜です。

花粉症で鼻の症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）や目の症状（かゆみなど）が多いのは、粘膜が過敏で、花粉をはじめ、ほこり、温度差、匂いなどに必要以上に反応するからである。

これを予防するには、粘膜や皮膚を強くして過敏に反応しないようにすることが大切です。

それに打ってつけの漢方系食品が、

- ・「通竅」（つうきょう）

吐金草、紫蘇、紅参、西洋人参、菊花、山薬、山査子などの生薬の組み合わせからなるもので、肺脾腎の働きを高め、皮膚・粘膜の強化に優れている。

東洋医学で“通竅”とは「詰まったものを開通させる」を意味する。

鼻ばかりでなく、目（かゆみ、涙）、口（口内炎）、気管支（咳）、腸（下痢）、泌尿器（膀胱炎）など、粘膜がかかわる症状の予防、改善に有用な食品である。

抗ヒスタミン剤のような眠気はない。

なお、すでに症状が現われているという場合には、

- ・「馬鞭草」（ばべんそう）もよい。

とくに鼻炎症状（鼻水、鼻づまり）によいほか、蓄膿症、後鼻漏にもよい。

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。

もう1つ、最近の“時間栄養学”の研究によると、花粉症にも魚油が良いことがわかってきた。

大豆油（オメガ6系脂肪酸）を含むエサを食べさせたマウスと、魚油（オメガ3脂肪酸）を含むエサを食べさせたマウスを、わざと花粉症にかからせてみた。

すると、大豆油のグループではI g E抗体（アレルギーに関わる免疫グロブリン）の量が増えたのに対し、魚油を食べていたグループはI g E抗体の量が少なく、花粉症になりにくいという結果が得られた。

花粉症では他に、鼻がかゆくなるため、くしゃみ、鼻搔きなどの行動がみられる。これらの回数も魚油を食べているグループのほうが少なかった。あたかも花粉症の薬を飲んでいっているかのように軽微になっていったという。

薬でなく食べ物によって、アレルギーを抑制できるのは、大きな強みです。

魚油には優れた体内時計調整作用があるが、それだけでなく花粉症の予防効果、さらに花粉症にかかっている場合でも、症状の軽減に役立つことがわかったという。

その補給源としてよいのが、先述の、

- ・「オメガ3クリル-S」です。

## \*記憶力を強くする

東京大学薬学部・池谷裕二教授の『ココロの盲点』という本に、次のような問題があった。

「来週、テストがあります。英単語を暗記しなくてはなりません。

どちらの勉強方法が、より記憶に定着するでしょうか。

- ①単語リストをしっかりと眺めて、くり返し頭に叩き込む。
- ②くり返し確認テストを解いてみる。」

私たちが若いころやったのは①の方法が多かったが、答を先にいうと、②が正解だそうです。

なぜか？ 脳は情報が入ってきたとき、それを「記憶すべきかどうか」と品定めするが、そのときの判定基準となるのは“出力”の頻度だという。

脳は「この情報はこんなに使う機会があるのか、ならば覚えておこう」と判断する。

決して「こんなに頻繁に出会うのか、ならば覚えておこう」ではないそう。

だから、くり返し学習して頭に叩き込むより、テストを解くことでその知識を使ってみる方が、記憶としてよく定着する。

これは「テスト効果」と呼ばれている。受動的な反復練習より、頻繁にテストを受けるほうが、記憶が強化されることをいう。

脳が物ごとを記憶し、それを思い出すには「入力・貯蔵・出力」の3つのステージがある。

①は入力・貯蔵までだが、②にはそれに出力が加わる。

入試を前にした受験生や会社の昇任試験など、やはりテスト形式で“出力”を鍛えた方が、記憶は確かになり、テストにも強くなるようです。

その記憶をさらに高めるために、

・「オメガP S」

ホスファチジルセリン（P S）や、E P Aなどのオメガ3脂肪酸を含む。

脳細胞の細胞膜の柔軟性を保ち、神経伝達をスムーズにする成分。

米スタンフォード大の研究では、P Sは記憶力を約14年若返らせるとの結果も。

物忘れ、集中力低下の予防にもよい。

・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）

脳の神経細胞の働きに欠かせないビタミンB 1、B 2、B 6をはじめ葉酸、ナイアシンなど、あらゆるB群を豊富に含む。

およそ半分を占めるタンパク質はアミノ酸のバランスがよく、食欲増進効果もある。

などを摂っておくと、努力が報われる確率がもっと高くなるでしょう。

＊「認知症基本法」は成立したが…

厚生労働省の推計では、2025年（2年後）には認知症の人は全国で約700万人（高齢者の5人に1人）に達するらしい。

そこで昨年6月に成立したのが「認知症基本法」です（正式には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」）。

たとえ認知症になっても、社会から孤立したり生きづらさを抱えたりすることがないように支え合う仕組みをつくり、患者が希望をもって暮らせる社会にしようという法律だ。

その趣意に沿って、基本理念として、

- ・すべての認知症の人が自らの意思で日常生活や社会生活を営める
- ・社会のあらゆる分野の活動に参画する機会の確保、  
などが掲げられている

でも、それは（それで重要でしょうが）何かしら事後処理的、後始末（なってからの対策）にすぎない、という感じが…。国も、認知症について、

「予防とは『認知症にならない』という意味ではなく、『認知症になるのを遅らせる』『認知症になっても進行を緩やかにする』という意味である」

と定義しており、本当の意味での予防に関しては私たち一人一人に委ねられている。

つまり、認知症基本法ができたとはいえ、これで安心というわけにはいかない。

認知症になったら、闘わなければならないのは患者自身なのだから。

だから日ごろから、バランスの取れた食事（和食）、適度な運動、社会参加などを基本にして、自ら努力、実践して予防に努めるしかありません。

その手助けとして役立つのが、

- ・「プラズマローゲン」

ホタテ貝から抽出されたヒトの脂質に最も近いリン脂質型プラズマローゲンだから、吸収・利用率が高い。

脳疲労を改善して、物忘れ、記憶力低下にしばしば用いられるが、性格的にうつ傾向の人にもよい（逆に、躁傾向の人が摂るとイライラすることがある）。

- ・「新ノーゲン」

大豆由来のホスファチジルセリン（リン脂質の1つ）、グリセロホスホコリン（ $\alpha$ -GPC）、イチョウ葉エキスなど、脳の機能強化に有用な成分を含む。

脳の疲れのほか、不安、動悸、めまい、血圧不安定、パニックになりやすい人などによく、頭がすっきりして、自分に自信が持てるようになる。

### \* 前立腺肥大に大豆が効く

前立腺肥大は60歳以上の男性の2人に1人になるといわれる。

言ってみれば、男性にとっては宿命の老化現象ともいえる症状だが、

- ・残尿感が消えない
- ・トイレが近くなり、
- ・夜中に起こされる
- ・尿意はあるのになかなか出ない

（もしくは何回もトイレに行く）

などの排尿トラブルに悩まされる。

その予防に大豆および大豆製品（豆腐、納豆、きな粉、味噌など）が有効であることがわかった。

大豆には、ポリフェノールの一種のイソフラボンが多く含まれている。

これに前立腺の肥大を抑える働きがあることがわかった。

前立腺の肥大には男性ホルモン（テストステロン）が関与しているのだが、大豆イソフラボンには女性ホルモン様作用がある。

これに前立腺を肥大させる物質の生成を抑える働きがあるので、前立腺肥大が抑えられるというわけ。

その大豆イソフラボンの効率をさらに高めた健康食品が、

- ・「ファイトロゲンEX」

高吸収（アグリコン）型の大豆イソフラボンに、チャーガ（シベリア霊芝）を配合、作用を強化した。

漢方系食品で前立腺肥大によいのは、

- ・「オランダビュ」

前立腺肥大のほか、膀胱炎の頻尿、排尿困難、排尿痛、残尿感、尿の濁りなどや、前立腺炎（主に

膀胱炎と前立腺肥大による排尿トラブル) にも。

これを創られた小林漢方(株)の董和先生によると、P S A値(前立腺腫瘍マーカー)の改善も期待できるという。

食品では、タマネギやニンニクなどを多く食べていた人に、前立腺肥大の発症が少なかったというデータがある(イタリア)。

**【注意】**ただし、大豆製品は前立腺肥大にはよくても、前立腺ガンが進行している人には逆効果のことがあるといわれ、注意が必要です！

なお、夜間頻尿、過活動膀胱には、

- ・「シーベリーオイル」もよい。

マイナス40℃の極寒のモンゴルで育ったシーベリーの果肉から抽出した油。

各種ビタミンや鉄分、アミノ酸、ポリフェノールなど、200種類を超える栄養成分を含み“奇跡の果実”とも呼ばれるスーパーフルーツ。

さらに、オメガ3・オメガ6・オメガ9の各脂肪酸に加え、「若さの脂肪酸」といわれるオメガ7脂肪酸(パルミトレイン酸)も含有。

これには肝臓保護作用があるので、排尿トラブルを抱えており脂肪肝も気になるという人は試してみる価値がある。

(詳しくは『人間医学』令和5年1～2月号を