

***脳のゴミ掃除は眠っているときに行なわれる。**

私たちの生命は、体内の細胞の働きによって支えられている。
その体の細胞が活動しているとゴミが出る。
このゴミは主にリンパ系を使って廃棄される。
リンパ管とかリンパ腺と呼ばれるものが集まったシステムです。

体内の細胞と細胞の間には“体液”とよばれる液体がある。
細胞のゴミはいったんこの体液中に廃棄され、それをリンパ系が集めて廃棄してくれる。
ウイルスや細菌のゴミ（分解物）を異物としてリンパ球に提示し、抗体をつくらせる場所もリンパ節である。

ところが、脳には体にあるようなリンパ系がない、と考えられている。
それでは、脳の神経細胞はゴミを出さないのだろうか？ とんでもない！
脳は体の中でも、とりわけエネルギー代謝が高い臓器の1つで（重さは体重の2%程度なのに、エネルギー消費量は全体の20%ちかくもあり）ゴミを大量に出す。
これを処理しないと、脳内はアツという間にゴミの山になってしまう。

脳には神経細胞のほかに“グリア細胞”（ミクログリア）とよばれる細胞がある。
これが脳のゴミの廃棄を担当している。
グリア細胞がリンパ系の代わりをするので、これは“グリンパティック系”と呼ばれる。
東京医科歯科大学副学長の古川哲史博士によると、脳のゴミの廃棄と睡眠の間に深い関係があることが、最近の研究でわかったきた。
グリンパティック系の働きは、目覚めているときより、眠っているときの方が10倍以上も活発だという。

体の細胞の周りには体液があるが、脳の体液は特に“脳脊髄液”と呼ばれる。
しかも、眠っている間は、脳の細胞が約60%も縮小して、細胞と細胞の間にすき間ができる。
その広がったスペースを介して、脳脊髄液が、神経細胞が出したゴミを脳の外に運んでくれる。
脳の掃除屋さんは深夜勤務なのです。
ここに質の高い睡眠が必要といわれる理由がある。
日中、活動することによって溜まった睡眠圧（アデノシン）も睡眠中に排除してくれるので、朝、すっきりと目覚めることができるのです。

マクロファージは免疫細胞の1種であり、それが存在する組織によって呼び名は異なるが、全身に存在する。脳ではミクログリアとよばれる。

そのマクロファージは、

- ・「ルミンA」

によって活性化することがわかっている（『人間医学』令和5年4月号、P34）。

そういう意味では、ルミンAも脳のゴミ出し（掃除）に役立つといえる。

なお、体内の細胞の全般的な清掃機能として“オートファジー”（自食作用）があるが、その活性化に役立つのが

- ・「MRE輝源」（えむあーるいーきげん）。

好気性の微生物を主体とした土壌菌を20年以上培養して得た独自の“MRE菌”の力によって作り出した生薬系発酵飲料。

野菜・果物・野草など50種類以上の原材料を、驚異の分解力（消化酵素の約5000倍）で分解し、超低分子化した。

日本、アメリカなど世界の主要6カ国で「免疫増強組成物」として特許を取得。マクロファージ活性化作用もある。

一方、脳の機能の強化や老化の予防には、

- ・「プラズマローゲン」

- ・「新ノーゲン」

などが役立ちます。

*スプーン1杯の肝油で…

一般的に、肝油はタラの肝臓から抽出される。戦後、子どもの栄養強化のためにと、スプーンで飲まされた苦い記憶がある。

決しておいしくはなかった（否、まずかった）が、その栄養効果は抜群に高かった。

肝油には、魚油と同様に、オメガ3脂肪酸やビタミン類（特にA・D）、抗酸化物質が豊富に含まれている。

たった小さじ1杯の肝油で、ビタミンAは1日摂取推奨量（RDA）の150%も、ビタミンDでも56%が摂れるそう。

ビタミンAは、目、脳、皮膚の健康を向上させる。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、丈夫な骨の維持に欠かせない。

さらに、890mgも含まれるオメガ3脂肪酸（特にEPA、DHA）は免疫力を向上させ、ビタミンやミネラルの吸収を高め、炎症を抑えてくれる。

肝油の効能は、すでに1700年代後半に発見されており、当時は関節リウマチの治療に用いられた。

1800年代には、子どものクル病（骨の発達が妨げられる）に用いられるようになった。その後も研究が続けられ、さらに多くの効能がわかってきた。最近のイギリスの「Women's Health」（女性の健康）誌は、その効用を特集している。主な効能として挙げているのが、

①炎症を軽減する。

強い抗酸化作用のビタミン類と抗炎症作用のあるオメガ3脂肪酸が多い。

②目の健康を守る。

緑内障や加齢黄斑変性の原因となる炎症を抑えるのに役立つ。

③骨の健康を守る。

ビタミンDは腸管でのミネラルの吸収、そして骨への沈着を促し、骨量の減少を抑える。

④関節痛を和らげる。

炎症を軽減することが実証されており、関節の痛みや腫れ、こわばりを和らげる。

⑤心臓の健康を支える。

血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすオメガ3脂肪酸を豊富に含んでいる。

その他にも、ビタミンDは、カゼやインフルエンザの予防効果があり、筋肉量の減少（サルコペニア）を防ぐことなどもわかっている（『人間医学』令和5年10月号、P24）。

体に蓄えられているビタミンDの約8割は日光浴（紫外線）によって作られる。

日に当たることが少ない（当たりたくない）、あるいは魚を食べることが少ないという人は、健康食品などで補ったほうがよいかもしれない。

例えば、

・「ビタミンD 1000 IU」

1粒にビタミンD3を25 μ g（1000 IU）含有。

・「メグビーA」

魚肝油を主成分とする。まさに上記の効能が当てはまる。

・「メグビーDEC」

ビタミンDのほか、脂溶性のビタミンCやEも含む。

*ニンニクの効用

今年はオリンピックイヤーだが、閏年（うるうどし）でもあり、2月が29日までである。その2月29日は「ニンニクの日」だそう。

ところが、このニンニク、4年に1回の記念日ではもったいないほどの効能を有している。

ニンニクというと、真っ先に思い浮かぶのは、あの嫌なおいだらう。

だが、そのにおい成分こそがニンニクの効用の源なのです。

滋養強壮や疲労回復、殺菌、抗カビ、血液凝固防止、血圧抑制、また精神安定など、さまざまな効用があるが、それを担うのが“アリシン”（硫化アリル）という物質。

他にも、交感神経を刺激しアドレナリンを分泌させる作用や、ビタミンB1の吸収を良くする働きもあり、消化を助ける効果もある。

殺菌効果は、みじん切りやすりおろしなど、細かく刻むほど活性化して、効果が高くなる。

最も効果が高いのは、すりおろして10分後。

それ以後はアリシンの効果は急速に失われるので、早めに調理するのがよい。

なるべく効果を残す方法として、アリシンが空気中に逃げてしまう前に、油と合わせると“トリスルフィド”や“アホエン”などの成分に変化する。

これらはガンの抑制や血栓予防に効果が期待されている。

ただし、食べ過ぎには注意を！ ニンニクは刺激が強いので、胃腸が弱い人は食べ過ぎに注意が必要。

特に生のニンニクは、食べ過ぎると胃痛や下痢などを引き起こす原因に。

食べる量は、大人の場合、生なら1片、加熱調理なら2片くらい。

子どもはその半分が目安。

とはいえ、食べた後はにおいが気になるもの。

早く抑えたい場合は、皮つきのリンゴを一切れ食べるとよいという。

リンゴの酵素とポリフェノールがアリシンと反応して、においを抑えてくれるのだそう。

しかし、においを気にせず、手軽に摂りたいというときは、

- ・「命泉錠」（めいせんじょう）

無臭ニンニクの黒焼き。

- ・「おいしいだし」（海のペプチド）

かつお、いわし、こんぶ、それに無臭ニンニクも加わって、まさに“栄養スープの素”。

タンパク質はペプチド（低分子）状態になっており、吸収・効率がたいへんよい。

*いかに血中酸素を増やすか？

パンデミックで新型コロナが日本中に蔓延し、猖獗（しょうけつ）を極めていたころ、家庭で療養する患者さんのためにパルスオキシメーター（血中酸素濃度測定器）が貸し出された。

それが少し落ちつき（最近、また増加の傾向にある）法律上、5類への移行したのに伴って、貸し出されていたパルスオキシメーターが返却を求められることになった。

ところが、多くの人が返さないというので問題になっている。

無くしたとか、どこに置いたか忘れたとか、理由はいろいろらしいが、これからもずっと測るために傍に置いておきたい（ので返さない）という人も…。

しかし、この器具は血液中の酸素濃度をみるもので、体内の酸素を増やすものではないのだから、素

直に返却したらよいと思うのだが（血圧計でいくら血圧を測ってみても高血圧が下がらないのと同じ?）。

それより、気を配るべきは、血液中の酸素を増やすものをとること、そして血中の酸素濃度をいかに高めるか、ではないでしょうか。

新型コロナの感染者はもちろんのこと、ただでさえ現代人はストレス過多で呼吸が浅くなっている。

また、スマホなどの普及で猫背の姿勢が多く、これも浅い呼吸の原因に。

さらに冬は寒さのため、外出して散歩など運動をすることも少ない。

そうした条件が重なって、現代人は酸素の取り込み量が少なくなっている。

血液の流れも悪く、体の隅々まで十分に酸素が行きわたっていない。

その結果、エネルギーの産生が少なく、元気も出ない、活力も湧かないということに。

頭部への酸素供給が減少すると、頭脳の回転にも影響が出てくる。

幸い、健康食品にはその予防、改善に役立つよいものがある。

1つは、

・「マスマリン」

ギリシャ・ヒオス島だけに生育するマスティックと、深海鮫由来の高純度スクワレンを組み合わせた類（たぐい）まれな健康食品。

スクワレンは“酸素の運び屋”ともいわれる。

一方、マスティック（ハーブの1種）は優れた抗ピロリ菌作用を有し、胃炎や胃・十二指腸潰瘍などによる胃の痛みや不快感の回復効果が認められている。

・「ショウミヤク紅景天」

近年、中高年の登山がブームのようだが、この漢方系食品は心肺機能を高めて血液循環をよくし、全身に酸素と栄養の供給を促す働きがある。

もともとは、高山病、慢性心肺疾患の酸素不足などのために創られたもの。

ほかに動悸、息切れ、慢性空咳、口やのどの渇き、口臭（ドライマウス）、寝汗、夏バテ（舌苔少ない）などにも応用できる。

*突然の災害に備える

日本列島は“地震の巣”だといわれる。

いつ、どこで、大きな地震が起こるかわからない。

これまで、いくつもの大地震が勃発し、その恐ろしさを、イヤというほど見せつけられてきた。

地震ばかりでなく、台風や豪雨、豪雪などによる自然災害では、家屋が危険にさらされ、避難所や車中での生活を余儀なくされるケースも多い。

地域的に孤立し、救援の手が届くまでに週日かかることもある。

そうした1人あたりの生活スペースが限られた避難所や車中泊では、エコノミークラス症候群や感染症の蔓延、持病の悪化などが懸念される。

エコノミークラス症候群というのは、イスに座ったまま長時間、同じ姿勢を続けることで血流が悪くなり、足の静脈に血の塊（血栓）ができる症状をいう。

飛行機のエコノミークラス（普通クラス）の席で、長時間、旅行する人に頻発したので、この名がある。最悪の場合、この血栓がはがれて、肺に運ばれて血管をつまらせ、死に至ることもあるという。

そうしたリスクを軽減するには、血栓の予防、除去に優れた作用を持つ

・「ルンブレンGエクセレントPREMIUM」が役立つはずです。

食用ミミズの酵素（ルンブロキナーゼ）は古い血栓は溶かすが、生きたタンパクには作用しないという特異な作用を持つ。

改良を重ねた最新のミミズ酵素（第三世代の「LR末Ⅲ」）が高配合されている。

血管をきれいにし、血流をよくする。

ところで、厚生労働省のウェブサイトには予防法として、

- ①ときどき軽い体操やストレッチを行なう。
 - ②十分に、こまめに水分をとる。
 - ③アルコールを控える。できれば禁煙する。
 - ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
 - ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする。
 - ⑥眠るときは足を上げる、
- などが有効な方法として載っている。

こういう場合、足の血流のウツ滞を防ぐために“弾性ストッキング”の着用もすすめられているが、それには、

・「ピースエイトふくらはぎ用α」がよい。

良質な遠赤外線を放射するグラファイトシリカ（北海道で採れる希少な天然鉱石）を使用したサポーター。

温度調節素材“アウトラスト”を採用。絞めつけない特殊な編み方で、着けていることを感じさせない履き心地の良さ。

抗菌・防臭加工も施されている。（詳しくは『人間医学』令和5年4～5月号に）

なお、不特定多数の人が出入りする避難所では、インフルエンザなどの呼吸器感染症や、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も蔓延しやすい。

漢方系食品でよいのは、

・「馬鞭草」（ばべんそう）

特にインフルエンザや鼻風邪（鼻水、鼻づまり）に良効。

- ・「野口カタライザー21」
抗菌作用をはじめ抗炎症、抗酸化、抗潰瘍、免疫調整など、多彩な作用がある。
急な腹痛、下痢があったときに 50ml ほど飲むと、素早い効果を実感できる。
感染性胃腸炎では第一選択に。
- ・「旅の人参木」（たびのにんじんぼく）
特にノロウイルスによる胃腸風邪によい。

また余裕があれば、次のような食品も用意しておかれると、ライフラインが復旧するまでの健康保持には重宝します。

- ・「ビヨゲン」＝栄養補給、食欲低下防止。
- ・「スピレン」＝栄養補給、栄養バランスの保持。
- ・「銀河水」（ぎんがすい）＝水分補給。
- ・「グレイトミネラル」＝ミネラル類の補給。

* コロナ後遺症

感染した新型コロナウイルスが陰性になって、やっと普通の生活に戻れる、と思いきや、その後、後遺症に悩まされるという事例は多い。それも長く…。

新型コロナは感染法上は“5類”になったが、これから深刻になってくるのがコロナ後遺症だという。厚生労働省もその重要性を認識して、保険や手当金などを（1部ではあるが）給付することを決定したようだ。

後遺症の症状は、心身両面にわたる。倦怠感（だるさ）を筆頭に、微熱、頭痛、呼吸困難、咳、嗅覚や味覚の異常、脱毛など。

あるいは、気分の落ちこみ、抑うつ、不眠、ブレインフォグ（思考力、集中力の低下）など、多岐にわたっている。

症状は長く続き、決定的な改善法がない中、ヒラハタクリニックの平畑光一院長によると、世界的に注目されているのは「疲れない範囲で体を動かす」という治療法だそうだ。

体を動かさないのはいけないが、かといって動かしすぎてもいけない。

その加減が難しいところだが、効果は十分期待できるという。

ポイントは「疲れることは絶対にしてはいけない」ということ。

そして、新型コロナの後遺症にも“慢性炎症”が関係している可能性が高いという。

通常、新型コロナに感染しても急性の炎症が起こり、免疫細胞がこれを退治すれば炎症が治まり、症状は回復する。

しかし、免疫力が落ちていると炎症が慢性化して、ウイルスが検出されなくなっても体調不良が続いてしまうのではないかと考えられている。

慢性炎症は新型コロナの後遺症ばかりではなく、アトピー性皮膚炎やアレルギー疾患、関節リウマチなどの自己免疫疾患にもかかわっていることがわかっている。

そこですすめられるのが抗炎症作用のあるものです。

1つは“オメガ3脂肪酸”（EPA、DHAなど）。

いわし、さんま、さば、さけなど魚油に多く含まれるが、健康食品では、

- ・「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などオメガ3脂肪酸を豊富に含む。

非常に酸化されにくいのが特長です。

また、野菜類、とくに緑黄色野菜には優れた抗酸化、抗炎症作用があり、そのエキスを余すところなく引き出し、栄養力を強化したのが、

- ・「濃縮エキス 植物力」（循環多段式加圧抽出植物スープ）

- ・「野菜の力」（10種類の野菜・果物の抽出物を配合）

ところで、以前、平畑先生は「新型コロナ後遺症には亜鉛不足の人が多い」といわれていた（「人間通信」令-3、5月号）。

もし、不足していると思われるようであれば、

- ・「カルマックスθ」（亜鉛のイオン化ミネラル液）

- ・「国産亜鉛」（1粒中に20mgの亜鉛を含有）

などを補ってみられるとよい。

なお、新型コロナ後遺症の原因は定かではなく、もう1つ、全身の微小血管の障害が原因ではないかとする説がある。

血管内皮細胞には新型コロナウイルスの受容体があり、体内に居残ったウイルスがここに結合し、血管にダメージを与えたり血栓をつくったりするので、後遺症が長引くのではないかとする見方です。

もし、そうだとするならば、血栓の予防、除去に優れた作用を持つ

- ・「ルンブレンGエクセレントPREMIUM」（前項）

も有力な味方になってくれるはずです。

***加湿器肺炎・ぶり返し肺炎**

寒い季節は乾燥の季節でもある。

空気が乾燥することによって、肌が乾燥し、かゆみや肌荒れ、またのどの乾燥などが生じる。そこで加湿器を買って使うことに。しかし、注意しないと悪夢の元になる。

まず、子どもがいる家庭では、子どもの手の届かないところに置くこと。

また、加湿のし過ぎもよくない。

だいたい湿度 50～60%が快適とされる。

加湿しすぎると結露を生じたり、室内でもカビが増殖したりする。

これを防ぐためには、手入れを怠らないこと。

手入れをしないと、加湿器内でカビが繁殖し、これが空气中に舞って健康を害する恐れがある。

最近では“加湿器肺炎”というものがある。加湿器からまき散らされたカビを吸い込んで、肺などでアレルギー反応が起こり、肺炎を発症する例が増えている。

また、レジオネラ菌（ため置いた風呂水などでよく増殖する）も繁殖することがあり、これが原因でレジオネラ症を発症することもある。

新型コロナ感染症は、いま第 10 波の入り口にあるともいわれるが、最近では“ぶり返し肺炎”も問題になっている。新型コロナやインフルエンザにかかり、いったん良くなったのに、発熱や咳、息切れなどの症状がぶり返して、肺炎を起こすといったケースである。

インフルエンザの感染後に、しばらくは黄色ブドウ球菌による肺炎が増加することが知られている。これまで新型コロナでも、ぶり返し肺炎がよくみられたようだ。

そこで、もし加湿器を使用するのであれば、

- ・「アクアミスト」

を加えておくと、優れた除菌効果があり、こうしたトラブルを防ぐのに役立つ。

ほかに、細菌のはびこりやすい台所や浴室など、水回りの除菌にもよい。

主成分は植物（大豆、緑茶、小麦、松など）の抽出エキスだから、安全性が高い。

赤ちゃんにも安心して使用できる。

「アクアミスト」は消臭効果も優れている。

ニオイの原因を元から断つ（分解する）ので、一度消えた臭いが再び戻るようなことはない。

介護現場では、部屋に立ち込める異臭に悩まされるが、その対策としても有効。

汗やカビの消臭にもよい。

そのほか、トイレ、生ごみ、下駄箱、冷蔵庫、ペット、たばこ等の臭い消しにも役立ちます。

なお、エアコンをつけている場合、その真下に加湿器を置くと、エアコンの温風が部屋全体に加湿した空気を運んでくれるので快適だそうです。