

* 頭痛の栄養対策

おもしろいお寺があるものだ。

三重県に頭痛山平癒寺（ご本尊・薬師如来）というお寺があるそうだ。

よほどのご利益があるのだろうか？

3月18日には、そこで“楊枝薬師まつり”が行なわれるという。

新宿溝口クリニックの青山尚樹先生は「慢性頭痛の9割は首こりが原因」と言われている。

特に、ストレスや過度の緊張がきっかけで起こる緊張型頭痛は、デスクワークやスマホなどで、前かがみの姿勢を長く取りつづけることで、首や肩にこりがある人が多い。

また、比較的若い世代の女性に多い片頭痛は、月経前症候群（PMS）や気圧・湿度の変化、光、音、においなどでも起こることがある。

他にも、寝すぎや睡眠不足も頭痛の原因になるので、7～8時間を目安に、

規則正しく睡眠をとること。朝食ぬき（血糖値が下がりすぎる）、カフェインの摂りすぎ、アルコールの摂取（血管が拡張）などにも気をつける必要がある。

いずれにも、ストレスが発症や悪化の要因として絡んでいるので、

頭痛持ちの人はストレスの少ない生活を心がける必要がある、と言われている。

医薬品では、細胞賦活用薬の

- ・「ルミンA」がストレス解消に役立ちます。

青山医師によると、栄養的な不備も頭痛に関与するという。

特に次のような栄養素の欠乏がよくない。

- ① 「鉄」（レバー、かつお、いわし、マグロなどに多い）

酸素の運搬に関わる鉄が不足すると、体は酸欠状態になり、それが交感神経の緊張を招く。

また筋肉や筋膜の疲労、血行不良から首の筋肉のこりが助長される。

鉄分の補給には、

- ・「棗参宝」（そうじんほう）がよい。

鉄分を多く含む棗（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（ロバの皮を煮詰めて作られるニカワ）などを配合した漢方系食品。

（『人間医学』平成31年1月号、P48）

- ② 「亜鉛」（牡蠣、煮干し、レバー、するめなど）

体内では約60%が筋肉に、30%が骨に存在する。

筋肉では筋組織の成長・構築や修復、エネルギー産生に関係しているため、

亜鉛の欠乏は筋肉痛や筋攣縮などを引き起こす要因にもなる。

- ・「国産亜鉛」は1粒に20 mgの亜鉛を含有する。
- ・「カルマックスθ」は亜鉛のイオン化ミネラル液。

③ 「マグネシウム」(海藻類、玄米、ゴマ、大豆、ナッツ類)

マグネシウムとカルシウムは相互関係にあり、“ブラザー（兄弟）イオン”とも呼ばれる。細胞内のマグネシウムが減少すると筋肉の収縮状態がつづき、首や肩のこりの要因になる。また、片頭痛で起こる脳血管の収縮は、脳の血管細胞内のカルシウム濃度の高まりによっても起こる。マグネシウム不足はこれを助長することになる。

- ・「グレイトミネラル」は米・ユタ湖の水を濃縮、塩分を除去した天然のミネラル水。
マグネシウムをはじめあらゆるミネラルがバランスよく含まれている。

一方、ビタミンでは、特に“ビタミンD”が大切だそう（きのこ類、しらす干し、いわし、鮭など）。実際、慢性筋緊張型頭痛の患者にはビタミンD不足がみられるという報告がある。

特に筋肉の組織が薄い女性には、是非とも摂っていただきたい栄養素なのだが、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（嫌い）という人には、

- ・「ビタミンD 1000 IU」
1粒にビタミンD3を25 μg（1000 IU）含有。
- ・「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、

*春眠暁を覚えず、春はゆううつ？

人の生活は放っておくと、だんだん後ろにずれていくものです。

自然、夜型生活が多くなる（睡眠相後退症候群）。

新型コロナでホームワークがつづき、会社でする仕事のような緊張感が薄れていくと、さらに夜型の生活が多くなる。

夜型生活がつづく、睡眠と体内時計の間にミスマッチ（“内的脱同調”という）が生じる。

この時季、日中に眠気がしたり、夜の不眠、倦怠感、食欲低下などが起こるといふ人は、そのためかもしれない。

また、集中力（認知機能）の低下、抑うつ、イライラなど、精神的症状が起こることも。

夜型生活を送る人の中に抑うつ傾向の人が多きことは、以前から知られている。

抑うつのために夜型生活に陥っているのではなく、

夜型生活自体が気分の悪化を招く要因になっている。

だから、こうした春先の不調に対しては、まず夜型生活を改める

（生活リズムを整える）ことが基本になる。

これに関しては米・国立精神衛生研究所の研究が有名ですが、その経緯がおもしろい。

生体リズムが早まるということは、見方を変えれば、体内時計に対して相対的に夜型の生活を送っていることになる。

そこで、うつ病患者の睡眠時間を前倒し（早寝早起き）すれば、うつ症状が改善するのではないかと考えて、いくつもの実験が行なわれた。

その結果、明瞭な抗うつ効果が得られたという。

ではあるが、人間の特徴として、夜更かしはできても早寝させることは難しいため、睡眠相前進療法は臨床現場では（治療法として）普及しなかった。

医者もサジを投げた？

つまり、早寝早起きは確かに効くのだが、現実には実行が難しい。そういう人には、

- ・「ファイトロゲンEX」がよい。

独自の麹菌発酵技術でアグリコン化（高吸収型）した大豆イソフラボンに、チャーガ（シベリア霊芝）を加えて効力をアップした。

大豆イソフラボン、特にダイゼインには体内時計の調整作用があり、睡眠相の前進に役立つ。時差ぼけにも有効。

和田秀樹博士は「人生最大級の悲劇は、年をとって認知症になることではなく、うつ病になること」。それは「死に至る病である」ともいわれている。

うつ病患者は、週末と平日とにかかわらず、恒常的に内的脱同調が生じていることが多く報告されているという。

うつ傾向、抑うつに対して、漢方系食品では、

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）がよい。

滋養強壮の作用があり、特に副交感神経の機能を高める働きに優れ、ストレス、不安、神経疲労、小児うつ病などに。

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、心因性頻尿などにも。一方、安眠に役立つ生薬系食品としては、

- ・「合歓花」（ねむのはな）

古くから“滋養安神薬”として用いられてきたネムノキの花蕾や、ヨーロッパで古代より万病治療薬として利用されてきた鹿子草をはじめ15種類の生薬を配合した漢方系食品。イライラ型の不眠にも、ゆううつ型の不眠にも使える。

- ・「琉球の夢」（りゅうきゅうのゆめ）

沖縄で“眠り草”とも呼ばれる伝統野菜“クワンソウ”のエキスから成る。深部体温を下げ、良質の睡眠を得るのに役立ちます。

（詳しくは『人間医学』令和3年10月号、P54）

***風邪薬が“元気の素”？**

最近、主に若い人たちの間で、薬（とくに風邪薬）の飲みすぎが問題になっている。

いわゆる“オーバードーズ”（OD）です。

こうした動きをうけて、厚生労働省は乱用の恐れのある風邪薬や咳止め薬の販売規制を

強化することにした。20歳未満には、大容量の製品や複数個の販売を禁じる。

小容量でも、対面やビデオ映像などによるオンライン販売とすることになった。

病院などの医療機関で出される感冒薬は、通常、その症状に対応する成分が1種類だけのことが多い。

これに比べると、市販の風邪薬には平均8種類もの成分が入っている。

その中には、交感神経を刺激し興奮状態にさせる“メチルエフェドリン”や、

咳止め成分の“ジヒドロコデイン”など、モルヒネに似た成分もある。

これを悪用して、ニセの元気（カラ元気）を得ようとしているのだが、

当然、そのツケを払わされることになる。

また、市販の頭痛薬や風邪薬には、中枢神経を刺激する成分（アップー系）と、

中枢神経を抑える成分（ダウンナー系）が混在する商品が多くある。

これが相互に薬理効果を増強し、より強力な依存性を生むと考えられている。

こんな危険な薬を乱用することはやめて、元気の出る健康食品を摂る方がよほど体のためになる。

例えば、

- ・「エネスポ」

純国産のスッポン（身肉、卵、オイル）と牡蠣エキスを配合。

疲労回復、体力強化によいばかりでなく、精神的症状の立て直しにも役立つ。

- ・「カラダをつくる出汁」（飲むためのだし）

「おいしいだし」は厳選素材（カツオ、イワシ、無臭ニンニク、コンブ）を丸ごと使用、

これをさらに濃縮したのが本品。筋肉の形成に必要なアミノ酸を20種類、すべて含む。

“イミダペプチド”も含まれ、疲労回復、抗酸化、尿酸排出、血糖値抑制のほか、味覚のリセット、

食欲抑制、脂肪燃焼、成長作用、ストレス緩和なども期待できる。

グルタミン酸もすこぶる多い。これは最もエネルギー源として利用されやすいアミノ酸で、

健康維持には不可欠の栄養素。

（詳しくは『人間医学』令和5年8月号、P53）

- ・「ワタナベオイスター」

国産の精選された牡蠣から抽出した活性エキス。

エネルギー源となるグリコーゲン、肝臓の働きを助けるタウリン、亜鉛などのミネラルや

各種ビタミンに富む。

深い眠りを促し、体の疲れをとるのによい。

なお、運悪くカゼを引いた場合には、効かない抗生物質などを飲むより、

- ・「馬鞭草」（ばべんそう）

鼻炎症状（鼻水、鼻づまり）に特によいほか、慢性副鼻腔炎（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。

*注意欠如・多動症（1）

新学期が始まる。1クラスに数人はいるといわれるのが“注意欠如・多動症”（ADHD）の子。決して珍しくはない。

しかし、これは私たちの祖先が、その昔、狩猟・採集の生活を営んでいた名残りのかもしれない。スウェーデンの精神科医、アンデシュ・ハンセン医師（『スマホ脳』の著者）によると、人類はその昔、狩猟採集生活をしていたころ、常に周囲に気を配っていなければならなかった。茂みの中でカサカサと音がしたら、危険な猛獣が潜んでいて、前に進むと跳びかかってくるかもしれない。

いや、ひょっとしたら食糧になる獲物が隠れているのかも。

ならば、すぐに調べてみなければ！ となる。

このように常に周囲に耳目をそばだて、すぐに確認し、異常なほど活発に動き、何にでも「気を取られる」ような生活を送っていた。

でも、そんな生活のおかげで、危険を速やかに避けることができたり、日々の食にありついたりすることができた。

そして、そのおかげで現代まで命をつないできている（でなければ、人類は猛獣の餌食になり、あるいは飢え死にしていた？）。

それから1万年経ったいま、私たちの体の機能は当時と少しも変わっていない。

人類の体は、現代社会に適応するには進化してきていないのです。

あまりにも急激に進化した現代社会には、適合できないのも無理はない。

それに無理に合わせようとすると、心にも体にも大きな負担、ストレスがかかる。

これが諸悪の根源になっているという。

だから教室で、物ごとに集中できない、じっと座っているのが難しいといったことは、ある意味、仕方がないこと。

なのに、他人と少し言動が違うと、変な子だと思われてしまう。

そして病院へ行くと“注意欠如・多動症”（ADHD）という診断が下されてしまう。

現代では、そうした長い人類の歴史を踏まえて、子どもたちに（大人にも）接することが大切と、ハンセン医師は言われる。

*注意欠如・多動症（2）

では、現代的な手立てが全くないのかというと、そうではないようです。徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部の武田英二教授によると、ADHDの子にブドウ糖負荷テストを行なうと、低血糖を示し（インスリンの過剰分泌）交感神経が興奮状態になる。

これによってカテコールアミンやコルチゾールが放出され、多動性や衝動性が出現する、と考えられるという。

したがって、食事を一度にたくさん食べるのはよくない。特に糖分の多いもの（甘いもの）の摂取は慎まなければならない。食事は少しずつ回数を分けて摂るのがよいそう。

ストレス下で交感神経の興奮を抑えるには、漢方系食品の

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）が役立ちます。
- 交感神経の興奮を鎮め、副交感神経の機能を高める働きがあり、自律神経のバランスを取りやすい。（前出）

さらに、日常生活を送るうえで、食事などの栄養についても注意を払う必要があるという。

ADHDの患者は、タンパク質や食物繊維の摂取が少ない傾向がある。魚、鶏肉、卵あるいは玄米、雑穀などを、適度に増やすのがよいそうです。ミネラルでは、マグネシウム、亜鉛、カルシウムの摂取が少ないので、これらを増やす必要があるという。

それには、頭痛のところでも述べた

- ・「グレイトミネラル」（前出）
- マグネシウムをはじめ78種類の天然ミネラルをバランスよく含有、イオン化ミネラルだから吸収力も高い。
- コップ1杯の水に2～3滴を垂らして飲む。

ビタミンではナイアシン、B1、B6などB群が大切。

その補給源としてよいは、

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）を。

また、脂肪では必須脂肪酸、とくに“オメガ3系脂肪酸”の欠乏がADHDの特徴とされる。青背の魚に多く含まれるが、子どもたちはあまり食べたがらない。そういうときは、

- ・「オメガ3クリル-S」がおすすめ。

なお、新宿溝口クリニックの溝口徹院長によると、ADHDにはいくつかのタイプがあるが、多動性や運動神経に問題がある子は「鉄欠乏タイプ」だそう。

鉄は、レバー、あさり、ひじきなどの食材に多く含まれるが、漢方系食品では

- ・「棗参宝」（そうじんほう）がよい。

鉄分が多い棗（なつめ）が主材の漢方系食品で、鉄の補給に効果的。
鉄欠乏性貧血にはとくによい。（前出）

* “鼻づまり”には？

スギ花粉の飛散がピークを迎えているが、これが過ぎてもヒノキやイネ科植物の花粉が夏場まで飛散。
そして秋になると、ブタクサ、ヨモギなどの花粉症へとつづく。

結局、花粉症のある人は1年を通じて鼻づまりに悩まされることになる（通年性アレルギー性鼻炎）。

鼻づまりは花粉症ばかりでなく、ふつうのカゼを引いても、

また蓄膿症（慢性副鼻腔炎）でも起こる。

意外と鼻づまりに悩まされている人は多い。

鼻のクリニック東京の黄川田徹院長によると、鼻がつまって深く眠れないと、
集中力や注意力が低下する。

子どもではさらに成長ホルモンの分泌低下、知能の発達障害、情緒不安定などの要因にもなるという。

また、鼻呼吸に代わって“口呼吸”が習慣になると、顔面骨や胸郭、呼吸筋の発育不全にもつながる。
特に12歳くらいまでに治療しておくのがよいといわれる。

そのつらい鼻づまりを劇的に改善するというので、

最近、“鼻うがい”が注目されているが、みらいクリニックの今井一彰院長によると、

他にも

- ①ほお骨をプッシュする
 - ②拳を脇に挟む
 - ③風呂や足湯で体を温める
 - ④蒸したタオルを鼻に当てる
- などの方法もあるという。

ただ、これらは体の外からのアプローチであり、応急手当的な感は否めない。

根本的に改善するには、体の内から体質的に改めていくことが大切でしょう。

それによいのが、

・「通竅」（つうきょう）

粘膜組織全般の強化に役立つもので、鼻、副鼻腔、のどの粘膜を強化し、炎症を鎮める。

同じ粘膜組織の消化器系（口腔、胃腸）や呼吸器系（気管支、肺）、膀胱（内壁）

などの強化にもよい。

なお、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの鼻炎症状に、特に役立つ漢方系食品として、
 ・「馬鞭草」(ばべんそう)がある。
 鼻水、鼻づまりばかりでなく、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。

なお、これから“黄砂”の季節を迎える。
 カスミがかかったように空気がよどんで、ひどいと数百メートル先が見えないことも…。
 ただ、見通しが悪いというだけならまだしも、砂塵やほこり、
 P M 2・5などの微粒子が、目や鼻、のど、気管などに健康被害をもたらす。
 これに対しても、基本的には花粉症の対策でよいとされる。
 今からでも摂っておかれると、花粉と黄砂のダブルパンチを避けるのに役立ちます。

*鉄が不足すると甘いものが欲しくなる

世の中には、甘いものが止められない人は多い。中でも、鉄不足の人はなかなか止められない。
 なぜか？

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、
 それは鉄不足だと甘いものが欲しくなるメカニズムがあるからだ、という。
 3月10日は「砂糖の日」。少しでも砂糖害予防のための戒めとなれば幸いです。

私たちのエネルギー(ATP=エネルギー通貨)は、嫌気性代謝(酸素を用いない=解糖系)と
 好気性代謝(酸素を使う=クエン酸回路+電子伝達系)の3段階で行なわれる。
 (ちょっとめんどろな理屈になりますが、ご勘弁を)

初めは解糖系で、ブドウ糖からピルビン酸という物質がつくられる。
 このとき2分子のATPがつけられる(ピルビン酸も2分子できる)。
 次に、ピルビン酸は細胞内にあるミトコンドリアに入り、アセチルCoAという化合物になって
 “クエン酸回路”に入る。

このとき補酵素として、ビタミンB1, B2, ナイアシン、パントテン酸など、ビタミンB群が必要。
 さて、クエン酸回路が1回転する間にATPは2分子つくられる。
 ここでも補酵素としてビタミンのB群が、そしてミネラルでは鉄やマグネシウムが必要になる。
 そして最終段階の電子伝達系では“酸化リン酸化”という変化が起こり、
 複雑な代謝回路を経てATPが効率よくつくられる。

最終的にはクエン酸回路と電子伝達系で、合わせて36個のATPができる。

これが脂肪酸の場合だと、もっとたくさんのATPがつくられる。
脂肪酸の種類によって異なるが、例えばパルミチン酸の場合、
クエン酸回路+電子伝達系でATPは129個つくられる。
大切なのは、この電子伝達系の働きには「鉄が必須」だということです。

だから鉄が不足すると、クエン酸回路も電子伝達系も機能が大幅に低下して、
ATP不足に陥ってしまう。

そこで何とかして嫌気性解糖だけでATPを作ろうとするのですが、
こちらは効率が悪く、その分、より多くの材料（ブドウ糖）が必要になる。
つまり、甘いものが欲しくなる、というわけ。

少々小難しい説明になりましたが、要するに、ビタミン（特にB群）や鉄、マグネシウムなどが
不足すると、ATPの産生効率が大幅に低下するというのがカギです。
それを補うために、効率は悪くとも何とか解糖系だけで回そうとするから、原料（ブドウ糖）が
たくさん必要になり、甘いものが止められなくなる（脂肪酸の方もうまく利用できなくなる）のです。

世の中には、甘いものが止められないのは「意志が弱いから」だと思っている人は多い。

だが、栄養の不足が関わっていることも、また事実！

そういう面からアプローチするほうが、ストレスが少なく効果的でもあるのです。

それには、

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）

ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸など、あらゆるB群を、豊富に含む。
半分は良質のタンパク質で、食欲増進効果もある。

- ・「棗参宝」（そうじんほう）

鉄分を多く含む棗（なつめ）が主材の漢方系食品。鉄欠乏性貧血には特におすすめ。（前出）