

* 歯磨きで“積極的休息”を

食後でさえ面倒くさいと思っているのに、「疲れたときにこそ歯磨きを！」と言われたら、皆さん、どう思うでしょう？

でも、これが疲れをほぐし、気分をリフレッシュするのに、案外効果的であることが科学的に示された（千葉大学フロンティアメディカル工学研究センターと花王の共同研究）。

若い大学生、大学院生ら 17 名（男性 12 名、女性 5 名、平均年齢 22・5 歳）を無作為に、歯磨きをする群としない群に分けて、20 分間の計算課題をしてもらい、その後で脳の機能を検査した。

その結果、歯磨きをしたグループは、しなかったグループと比べて、脳の疲れがとれ、気分もリフレッシュしていることがわかった。また集中力が増し、倦怠感、眠気も有意に減少していた。

この結果をうけて研究グループは、歯磨き行為は“積極的休息”に応用できると推奨している。

とき、あたかも春眠の候、昼食後などは眠気が強くなり、作業の能率が下がりやすい時間帯である。仕事や勉強に疲れたとき、単にボーッととして休むのもいいけど、ここはひとつ、歯ブラシを手にして歯磨きをしてみてもどうだろうか。

4月18日は「よい歯の日」でもある。

歯ブラシには何もつけない、もしくは塩だけでもいいが、

- ・「なすの黒やき塩ハミガキ」なら一層よい。

ナス（特に萼）の黒焼きは、古くから歯槽膿漏（歯周病）の妙薬として珍重されてきた。

それに荒塩を加えることによって、口の中が爽快になるだけでなく、歯ぐきの血行がよくなって引き締まり、虫歯や歯周病の予防効果も高まる。

そうして、口内をきれいにした後、

- ・「プロバイオティクスK12」

を口に含んでおくと、口内の悪玉菌の繁殖を抑え、歯周病の予防、改善に大いに役立つ（特に、夜、寝る前が有効）。（後出）

口腔内をきれいにし、善玉菌優位に保つことは、大腸ガン、子宮内膜症の予防、改善に役立つこともわかっており（次項）、これは腸内環境を良好に保ち、他のいろいろな症状の予防にも役立つはずです。

* 口をきれいに、大腸ガン予防

いま、胃ガンに代わって増えてきているのが大腸ガンです。

男女ともに死因の上位にあるが、それが若年成人に急激に増えてきているという。

以前は「便秘がちだと大腸ガンになりやすいから、食物繊維をたくさんと摂りなさい」といわれた。ガンの原因として“刺激説”が有力視されていたからだ。

ところが、最近は大腸内細菌原因説が有力になってきた。

大腸ガン患者の大腸から“フソバクテリウム・ヌクレウム”という細菌が見つかったからだ。

これは口腔内にいる種類と同じものであることが報告されている。

草加ファミリー歯科・矯正歯科クリニックの小垣佑一郎院長によると、口の中が汚れることで口腔内の悪玉細菌が増殖し、これが大腸に入り込み、大腸ガンのリスクを高めているという。

小垣先生は自らが歯科医なのに、この事実を知らなかったことが、とてもショックだったそうだ。

で、「大腸ガンの予防には、口内をきれいにして、悪玉菌の増殖を極力抑えることが重要」と警告されている。

それには、歯と歯の間に多く存在するフソバクテリウムをしっかりと除去すること。

そのためには「歯の根元までしっかりデンタルフロス（糸）を入れて、汚れを掻き出す必要がある」と。

このフソバクテリウムは、歯周病ばかりでなく、ほかに子宮内膜症にも関与しているという証拠が。

名古屋大の近藤豊教授らの研究によると、子宮内膜症の患者 42 人のうち 27 人（64%）の子宮内膜でフソバクテリウムが見つかった。

子宮内膜症でない人では同じ菌が見つかったのは 3 人（7%）にすぎなかった。

この菌を、マウスの子宮に感染させると、人工的に子宮内膜症が起きた。そして、この菌に効果のある抗菌薬を使うことで、子宮内膜症を抑えることができたという。

まさに「口は病の入り口」です。悪玉菌が増殖し、腸内へ侵入しないようにするため、口腔内は常にきれいに保っておく必要がある。そのために役立つのが、

- ・「プロバイオティクスK12」

口腔内にいる乳酸菌の一種。天然の抗生物質（ペプチド）を産生し、口内の悪玉菌の増殖を抑え、口腔内フローラ（細菌叢）のバランスを整えてくれる。

- ・「AHS S-S」・「AHS S-G」

北海道奥地（母子里）のクマイ笹から循環多段式加圧抽出法（特許）によって抽出した笹の葉の活性エキス。ピロリ菌をはじめ抗菌作用に優れている。

介護が必要な人などは、これを約 100 倍に薄めた液で口腔内を拭いてあげると、雑菌の繁殖を抑制、誤嚥性肺炎の予防にも役立つ。

- ・「ササパワー」

同様に、循環多段式加圧抽出法により抽出した笹エキス。

* 動脈硬化と骨粗鬆症のヤバイ関係

骨と血管の間にどんな関係が？ それを結ぶカギは“カルシウム”です。

日本人の45歳以上の3人に1人、60～80歳の女性に限ると約60%が骨粗鬆症（こつそしょうしょう）だという。

その結果、65歳以上の女性では25%（4人に1人）に骨折が発生している。

女性は男性の5～6倍も多い。

なぜ、女性に多いのでしょうか？

女性ホルモンのエストロゲンには、骨からカルシウムが流出するのを防ぐ働きがある。

ところが、閉経後はエストロゲンが急激に減少する。

これが骨粗鬆症の引き金になっている。

さらに加齢によって、小腸からカルシウムを吸収するのに必要なビタミンDと、カルシウムを骨まで移送、沈着させるカルシトニン（甲状腺ホルモン）の分泌が低下する。

こうして骨がもろくなる一方、骨から溶け出した過剰なカルシウムは血管に沈着し、動脈が硬さを増していく。

つまり、骨粗鬆症が進むと動脈硬化も進む。両者は背中合わせの関係にあるのです。

このことは女性に限らず、男性についてもいえることで、老年期に差しかかったら、男女を問わず骨が弱っていく。

日ごろの運動と合わせて、骨の強化に必要な栄養素を不足しないように摂る必要がある。

栄養素はまんべんなく、バランスよく摂ることが大切ですが、特に骨の強化に重要なものとして、ミネラルではカルシウム、ビタミンではDが挙げられる。

- ・「タチカワ電解カルシウム」

イオン化したカルシウムだから、高齢者や胃腸の弱い人でも吸収率がよい。

- ・「3Aおいしいカルシウム」

活性イオン化、易吸収性、海藻成分含有という3つの優れた特長を持つ。

ビタミンDは、女性は是非とも摂ってほしい栄養素ですが、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25μg（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、

こういうものを摂り、適度な運動にも努めて、骨からカルシウムが溶け出すのを防げば、骨粗鬆症が防がれると同時に動脈硬化も予防できることに…。

体は全身つながっているのです。

なお、骨の基質となるのは“コラーゲン”です。

それをつくるために良質な（アミノ酸組成のよい）タンパク質をとることも忘れてはいけない。

その補給に、

・「エス・ワン・エス オリジナル」

アミノ酸組成がヒトに近い豚皮のみを使用。

合わせて、腸内環境を整えるために食物繊維とオリゴ糖を、またコラーゲンを効率よく働かせるために無臭ニンニク成分やビタミンCも配合。

1日分（10g）で約5200mgのコラーゲンを補給できる自然派の粉末コラーゲン。

・「Wコラーゲン」

特殊製法の高分子コラーゲンに、独自のコラーゲン分解技術で精製した活性型ペプチド（2種類＝PO、OG）をプラスした1ランク上の製品。

骨や軟骨の強化に必要なグルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸も加え、パワーアップした。

*美容にも“腸活”

昨年美容本で年間ベストセラーの1位になったのは、タレント・MEGUMIさんの『キレイはこれです』だったそう。

10年の間に1000を超える美容法を試した中から、本当に効いたものだけを書いたのだという。中年に差し掛かって肌の衰えを感じたため、一念発起して美容に取り組み、さまざまな美容法を試して得た結果で、いま力を入れてやっているのが“腸活”だそうです。

よく“内面美容”ということがいわれるが、体内環境、特に腸の働きを整えた上で、美容によいものをとる方が効果も高い。

彼女は、これを実践するようになってから、便秘がなくなり、体がポカポカして温かく、肌つやもよくなり、見た目もきれいになったのだとか。

腸は食べた物を消化・吸収するとともに、不要となったものを排泄する役割も担っている。

腸の不調は、単に肌への影響にとどまらず、不眠やイライラなどの元にもなる。

腸内環境は、私たちの免疫力も大きく左右する、まさに“健康の要（かなめ）”なのです。

たまにテレビで見かける彼女の透き通ったような肌は、並大抵の努力では得られなかったと思う。

彼女の腸活ルーティンの中に「体を冷やさないこと」がある。

そのために続けているのが、

- ①湯船にしっかり浸かる。
- ②腹巻をしたり、冬にはお腹や背中にカイロを貼ったり。
- ③ドローイン。

腹横筋などのお腹の筋肉を呼吸（できる限り吐き切ってお腹を凹ませる）で鍛えるトレーニング。

- ④美腸ティー。
- ⑤ボーンブロス、など。

当社のもので、これに引けを取らず（それ以上に）役立つと思われるものは、

①お風呂に入るなら、単にお湯だけの風呂より、

・「マグマオンセン」（別府海地獄温泉末配合）

を入れて入浴する方が、体が芯から温まり、入浴効果も高い。

②体の外からの保温も大切だけど、体の内から温め血行を良くすることは、もっと大切。

それには漢方系食品の

・「大熊柳」（おおくまやなぎ）が役立つ。

極度に冷えるという場合（低体温）には「黒人参」がよい。

④彼女が日常的に飲んでいるのは、緑茶とミントティーを混ぜた“美腸ティー”だそう。

脳の老化を防ぎ、腸をきれいにするそうだが、腸が喜ぶ美酵素食品の

・「ビューティーマッコリーナ」もおすすめ。

麴（タンパク質、脂質、でんぷん質の3大消化酵素を含む）、酵母（ビタミンB群やたんぱく質が豊富）、乳酸菌（活性植物性）を配合。

栄養素の消化・吸収を促し、代謝や解毒を促進、脂肪の燃焼も促す。

それに肌にうれしいコラーゲンも配合。

⑤ボーンブロスは牛や豚骨、魚の骨の出汁スープで、腸の粘膜を修復し、古いものを取り去る働きがあるそうだが、手軽に利用するには、

・「おいしいだし」（海のペプチド）が便利。

カツオ、イワシ、昆布、無臭ニンニクを素材丸ごと使い、特許技術でペプチド（極低分子）化した。まさしく“栄養スープの素”。

グルタミン、グルタミン酸が抜群に多い。

・「カラダをつくる出汁」

“おいしいだし”をさらに濃縮したもので、必須アミノ酸は元より20種類のアミノ酸をすべて含む。

イミダペプチドも含まれ、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。

（詳しくは『人間医学』令和5年8月号、P53）

でも、彼女が美容に成功した一番の秘訣は「長くつづける」ということだった。

曰く、「美容は続けてなんぼ！」と。

ふつうは、これほど長くは続けられないのでは。

「継続は力なり」です。

***イヤホン難聴で治療 → インスリン注射に？**

すぐには両者の関連がわかりづらいでしょうが、難聴の治療で血糖値が急上昇し、重い場合はインスリン注射が必要になる。

そんな例が増えているという。

糖尿病とその予備軍の人は用心するよう、注意を呼びかけている。

いま、街中でイヤホン姿の若者をよく見かける。

好きな音楽を聴いたり、スマホで会話をしたり、動画を見たり…。

それはそれでストレス解消に役立っているのだろうが、しんクリニック（東京）の辛浩基院長（糖尿病専門医）によると、そのせいで難聴になる人が増えている。

そして、その治療のために糖尿病が悪化するケースが目立っているという。

年をとると、程度に差はあるが、耳が遠くなることが多い。

難聴は、ただ耳が聞こえにくくなるだけでなく、認知症リスク要因のトップに挙げられている。

それに糖尿病のリスクも加わったことになる。

何がいけないのか？ 突発性難聴になると、ステロイド治療が中心になる。

軽い場合は飲み薬だが、重症になると鼓膜の奥（鼓室）に直接、ステロイドが投薬される。

それが血糖値を高めるのである。

そもそもステロイドには、肝臓からの糖の放出を進める作用がある。

そればかりでなく、インスリンの分泌を抑える働きもある。

さらに食欲を増進するために、食べ過ぎて血糖値を上げてしまうことにも。

そんなワケで、ステロイド治療を長くつづけていると糖尿病になることがある（ステロイド糖尿病）。

もともと糖尿病がある人では症状が悪化し、飲み薬だった患者でもインスリン注射が必要になる事態に。

だから、大きな音で長時間、音楽を聴いたりテレビを見たり、騒音の中にいたりしないこと。

それがなかなか止められないという人は、自衛策として

- ・「耳響草」（じきょうそう）を。

イチビ、灯臺花、マカ、黒蟻、骨碎補、琥珀など、稀少な生薬を12種類も配合。

耳鳴り、難聴、すべてに対応できる貴重な漢方系食品。

大豆イソフラボンも、耳のトラブルにはかなり有効のようです。

ニチモウバイオティックス株の研究によると、アグリコン型大豆イソフラボンの摂取（40 mg／日、3ヵ月間）によって、突発性難聴の患者の半数に聴力の改善が見られたという結果が報告されている。

（耳鳴りでは42%以上、めまいは76%が完全回復を見たという）。

その製品に

- ・「ファイトロゲンEX」がある。

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

（詳しくは『人間医学』令和6年2月号、P50）

- ・「邵氏温灸器」（しょうしおんきゅうき）。

天然の桐材でつくられた軽くて持ちやすい温灸器。

これで耳を温めると、ほんのりとした温かさが30分ほど持続し、耳内の血行がよくなり、機能の改善に役立つ。

特に、耳の後ろにある“完骨”のツボを、じっくり温めると効果が高いそうです（邵輝先生）。

*お肌の紫外線対策

春になると、温かさとともに紫外線が強さを増していく。

それを意識したのか、3月14日は「美白の日」でしたが、4月8日は「しわ対策の日」、4月18日は「よいお肌の日」と、春には肌を気遣う記念日がつづく。

その備えを今からしておきなさいというのが、これらの記念日の意義ではないだろうか（語呂合わせもあるが…）。

それはともかく、“美肌県ランキング”というのがあるが、毎年発表されているが、その上位にランクされるのは、日照時間の少ない北の国や日本海側の県が多い。

これらの県は概して湿度が高い。

一般的には、外出するときは長袖のシャツを着用し、日傘を差したり、つば広の帽子をかぶるなどして、紫外線を浴びすぎないように注意すること。

そして大切なのが、常に肌を乾燥させないように心がけること。

特に外出から帰ったときなどは、クリームでしっかり保湿しておくこと

（それと風呂上がりの保湿も大切）。

おすすめしたいのは、

- ・「水の彩」

水だけでできた保湿クリーム。肌にやさしく、敏感肌にも使用できる。

- ・「モイストレハ」

感光色素配合クリーム。保湿能力に優れる。

もし、強い日差しに当たって日焼けを起こしたようなときは、

- ・「オゾナジェルクリーム」を塗る、

- ・「カタライザーミストスプレー」を噴霧する、

などして、皮膚の炎症を鎮めておくのがよい。

肌荒れ、シミ、しわの予防にも役立つ。

栄養素では、特に“ビタミンC”が重要。メラニン色素の生成を抑えて、シミやしわを防ぐ。コラーゲンの産生にも必須。

サプリメントで摂るなら

- ・「シトラベジC」
- ・「タイムリリースビタミンC」

のように天然由来で、体内で長く作用するものがよい。

肌の健康のためには他に、夜更かしをやめ、十分な睡眠を取ることも重要です。