

* “頻呼吸”の恐怖

国際医療福祉大学医学部の奥仲哲弥教授（山王病院呼吸器センター長、呼吸器外科専門医）によると「いま、日本人の呼吸機能に危機が迫っている」という。

5月9日は「呼吸の日」。

3年以上続いたマスク生活によって（今でも着用している人は多い）軽度とはいえ多くの人が“頻呼吸”になっているのだそうです。

頻呼吸とは、発熱や呼吸器疾患により呼吸が浅くなった状態のこと。

その症状は息切れ、頭痛、疲労などさまざまで、放っておくと肺炎などが重症化するリスクも高まるのです。

季節の変わり目とか、寒暖差の多い日などに、理由もなくこうした症状に見舞われるという人は、浅い呼吸、頻呼吸を疑ってみる必要がある。

奥仲先生によると、肺は自力では呼吸できない。

横隔膜など20種類以上の呼吸筋群が連携して働いて呼吸を行なっているのだという。

そのため普段から浅い呼吸をしていると、呼吸筋群が弱まり、さらに浅い呼吸になるという負のスパイラルに陥ってしまうそうです。

近年、スマホなどの普及により、前かがみの姿勢で背中を丸めた姿勢の人が多い。

猫背では胸が圧迫され、浅い呼吸にならざるを得ない。

こうした浅い頻呼吸は、息切れや頭痛、疲労などを引き起こすだけでなく、なにか病気にかかった際に重症化しやすいといえます。

でも、浅い頻呼吸はいつからでも改善できるそうです。

その際、重要なのは横隔膜と肩甲骨だそうです。

次の2つが、奥仲先生おすすめの前呼吸改善トレーニングです。

《横隔膜呼吸》

①鼻から1～2秒で息を吸って、口から10秒かけて吐く。

②すき間時間に2～3回やるだけでOK。

（ポイントは、苦しくなっても、お腹に力を入れて息を吐き切ること。

しっかり吐き切れれば、横隔膜が上がり、自然と肺に新鮮な空気を取り入れられる）。

《肩甲骨の上げ下げストレッチ》

①鼻で息を吸いながら肩を上げる。

②口で息を吐きながら肩を落とす。

（ポイントは、肩を上げるとき、肩甲骨を寄せるイメージが大切だそうです）。

肩が前に出ないように注意も)。

これらのストレッチの目的は、肺を動かすための筋肉（呼吸筋群）を柔らかくすること。肩甲骨を動かせばその柔軟性が養われ、より深く呼吸できるようになるという。

それに加えて、体の内から肺の働きを高めるものを摂ると、いっそうよい。

- ・「肺風草」（はいふうそう）

野牡丹、温州ミカンの皮、レンセンソウ（肺風草）、桔梗などから成る漢方系食品で、慢性、アレルギー性など、あらゆる咳、痰の症状に適応。喘息には特にすすめられる。

また、体の粘膜・皮膚を強化し、体質から咳・痰症状を改善してくれるのが、

- ・「通 竅」（つうきょう）

口腔や気管支の粘膜の過敏性を鎮めて、アレルギー性咳嗽、咳喘息、気管支喘息をはじめ、花粉症、副鼻腔炎、口内炎、膀胱炎、下痢症状など、“粘膜病”の緩和、改善に役立ちます。

なお、肺に炎症（肺炎）が起こったような場合には、

- ・「苦 草」（にがくさ）がよい。

“漢方の抗生物質”とも称されるもので、腫れもの、中耳炎、歯茎の腫れ、蓄膿症など、あらゆる化膿性の炎症に用いることができます。

*こんにゃくと血糖異常

これから（5月上～下旬）こんにゃくが植え付け時期を迎える。

5月29日「こんにゃくの日」だそう（収穫は10月下旬～11月）。

こんにゃくは昔から「腸の砂おろし」などといわれ、おでん、すき焼き、筑前煮、甘辛煮など、いろいろな料理に用いられてきた。

その働きとして、便秘の改善、解消／コレステロール値の低下／血糖値の上昇抑制／デトックス効果などが知られている。

こんにゃくは独特の食感を持っているが、あのクニャクニャした性質は

“グルコマンナン”によるものだ。

ブドウ糖とマンノース（どちらも単糖類）が長くつながった水溶性の多糖類（食物繊維）である。

こんにゃくに多く含まれているので“コンニャクマンナン”とも呼ばれる。

アメリカでは、コンニャクマンナンの名で通るほど、メタボな人の中で人気を呼んでいるそうだ。

近年の研究で、このコンニャクマンナンに、

食後の血糖値の急上昇を抑える優れた作用があることが明らかになった。

これに、インスリンの分泌を安定させ血糖値の下がりすぎを抑える働きのある

“乳酸菌LAB4”を合わせて作られたのが、

- ・「ルコス」です。

千代田国際クリニック（東京）の永田勝太郎院長が研究、開発されたものだ。
血糖値の乱高下を防いで、糖尿病の予防、進行抑制にも役立ちます。

最近、その働きを強化した

- ・「ルコスゴールド」もつくられた。

なお、血糖値安定のために役立つものを、もう1つ挙げるとすれば、

- ・「惚通聖」（たらつうしょう）

惚木根皮やニシキギ、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、高尿酸血症（痛風）、むくみなどの予防、改善にも役立つ。

現代人は仕事が忙しく、帰宅が遅くなって、腹も空いているので、夜遅くに
晩ご飯を食べるという人は多い。

こういう人はインスリンが過剰に分泌されて、夜中に低血糖を起こすリスクが高いといわれる。
自覚症状がないことがほとんどだが、

- ▲夜中に（トイレに行きたいわけでもないのに）目が覚めることがよくある。

- ▲夜、遅い時間にご飯を食べる習慣がある。

こういった人は夜中に低血糖を起こしている可能性があるといわれる。

そういう人たちにもおすすめします。

* “低栄養”の壁

低栄養というのは、文字どおり「体を維持するために必要な栄養素が不足している状態」です。

70代から上になると、その“低栄養の壁”が増えていくそうです。

一般に、年をとると食が細くなり、簡単なもので済ませてしまうことが多くなる。

“イトロス”とも呼ばれる。

低栄養になると体力や活力が低下し、さらに低栄養が悪化するという

負のスパイラル（悪循環）に陥る。

災害時の避難生活などにおいては、なおのこと。

そこで、いろいろな食品を摂ってもらおうと、いろいろと策をめぐらすのだが……。

まず料理する際に、手の握力が弱いので根菜などの固いものは「包丁で切ることができない」。

また、なんとか料理ができて、食べる段になって、

葉野菜は「筋張っていて自分の歯で噛み切れない」。

そもそも料理は作れても「そんなに多くの種類・量は食べられない」。

そんなこんなで、やっぱり「うどんが一番！」といったことになるのです。

私などもそうした経験があるが、これが70代の「低栄養の壁」と呼ばれるものだ

(早く来る人もあれば、遅く来る人もあるが)。

そういうときこそ、多種類の栄養成分がバランスよく凝縮されている栄養補助食品の出番である。必要な栄養素を、まんべんなく含んでいて、食べやすいのが、

- ・「スピレン」(スピルリナ製品)

70種類以上の栄養成分を含む完全食品。その効果は国連世界食糧計画(WFP)が、世界の飢餓地域の栄養不良対策としてスピルリナを選んだことでもわかる。

近年は、宇宙食としても生産、開発が研究されている。

パレスチナ自治区・ガザ地区にも届けてあげたい。(詳しくは『人間医学』令和5年10~11月号に)

- ・「ビヨゲン」(乾燥ビール酵母末)

ビタミンCを除くあらゆる栄養素を含む。とくにビタミンB群が多く、半分はタンパク質が占め、食欲増進効果もある

また、嘔んだり飲み込んだりが難しい人には、青汁もよいでしょう。

- ・「まろやかGREEN」

京都山城地域で丹精こめて栽培された秋蒔きの朝摘みの“甘藍(ケール)”100%の製品。

ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富。(「人間通信」令和5年7月号にも)

- ・「バーリィグリーン」・「バーリィグリーンWプラス」

大麦若葉(無農薬栽培)の硬い細胞内の栄養成分を余すところなく抽出した濃厚エキス。温湯に溶かして飲めば、スープと遜色のない健康栄養飲料となる。

一度にたくさん食べられないときは、回数を分けて、少しずつ食べるのがよい。

手軽に食べられ、おやつとしてもよいのが、

- ・「不老仙」(ふろうせん)

無農薬、国産品にこだわり、玄米、穀類を中心に海藻、きのこ、薬草など10種類の原材料を厳選し、栄養バランスを整え、吸収率を考えて乳酸菌も配合。

食物繊維やミネラルがたっぷり、日々の栄養補給にもよい。

なお、より根本的に、体内から食欲増進を図るためには、

- ・「大熊柳」(おおくまやなぎ)を。

動物性と植物性、双方の生薬を巧みに配合した温性の漢方系食品。

胃腸の機能を強化し、血流を促進して、食欲増進、免疫強化に役立つ。

食欲不振、元気がない、疲れやすい、慢性病による体力低下、慢性疲労、やせ過ぎ、免疫力低下、花粉症、カゼひき体質などにも。

*** “実用視力”を高める!**

仕事に、家事に、娯楽……。起きている間中、目は働き通しで、知らないうちにダメージが蓄積してしまうもの。

特に、スマホが目に与える影響は甚大！ 一時的な疲れ目・かすみ目だけでなく、休んでも回復しない眼精疲労や、視力の低下などにも直結します。

日本人の老眼は、コロナ禍で増加したという統計も。

その多くが、画面を見続けることで目の筋肉がこり固まり、ピント調整機能が落ちた“スマホ老眼”だそう。

そのほか、目の筋肉の疲労やドライアイなどのせいで手元がかすむ、いわば“プレ老眼”状態の人も増えている。

おおたけ眼科の綾木雅彦院長（眼科専門医）によると、

視力には“瞬間視力”と“実用視力”があるという。

眼科などの視力検査で、Cマーク（ランドルト環）の切れ目を

瞬間的に見分けられるかどうかを調べるのが瞬間視力で、これはいわば視力の“最大値”です。

一方、日常生活で必須なのが実用視力。

ふだんの生活の中で、目がどのように見えているか。

朝、起きたとき目がボーッとしていないか。

夕方、目がかすんで見にくくはないかなど、いろいろな生活シーンでの見え方です。

一般的な視力検査の結果とふだんの見え方は、やや異なる。

ふだんの見え方に近いのが“実用視力”で、視界をクリアにするにはこちらの改善が必要だという。一般の検査では測定されない。

だが、綾木先生によると、何歳からでも努力すれば回復するという。

その実用視力を上げるために意識したいポイントが3つある。

- 1、目の表面の乾燥＝目の表面は乾くと光がうまく屈折しなくなり、見えづらさにつながる。
- 2、目元のコリ＝目の筋肉が疲れてこり固まると、疲れ目や眼精疲労を招くうえ、ピント調整機能も低下して“スマホ老眼”の状態に。
- 3、全身の血流＝全身の血流が改善すると、酸素や栄養が眼球にも行きわたり、疲れと同時に見え方まで回復することが。

こうした日ごろの注意に加えて、さらに目の機能を高めるために役立つのが、

・「沙苑子」(しゃえんし)

主材のシャエンシ植物には、明目（目がよく見える）益精（体力をつける）

利水（余分な水分を出す）などの働きがあり、中国では、目がかすむ、視力減退、老眼、白内障（初期）などに。

これに枸杞子、白菊花、黄精、山茱萸など、全9種類の生薬を配合した漢方系食品。

白内障の手術を勧められたが、これを摂っていたら手術を先延ばしにできた人あり。

- ・「新・黄珠目薬」

2つの生薬成分（ベルベリン、グリチルリチン酸）と角膜保護成分のコンドロイチン硫酸Naを配合した自然派の目薬。

乾燥を防ぎ、目の疲れ、かすみ目、充血などによい。

ハードコンタクトレンズ装着時の不快感の緩和にも。

- ・「ビルベリープラス」

アントシアニンなどのポリフェノールを多く含むビルベリーに、ルテインをプラスした。

視機能の保持、強化に役立つ栄養成分を多く含む。

* 耳鳴りから、知らぬ間に薬物依存症？

耳鳴りを訴えて“名医”といわれる耳鼻咽喉科へ行ったところ、抗不安薬（メイラックス）や睡眠導入薬（レンドルミン）を処方された。

向精神薬を飲むのは心配だったが、「気分が安定する」「リラックスできる」「大丈夫！」といわれ、安心して飲みつづけた。ところが……

どちらもベンゾジアゼピン系と呼ばれる向精神薬で、脳のベンゾジアゼピン受容体に作用し、不安を抑え、眠気をもたらす働きがある。

ただ、使い続けると薬物依存の状態になり、薬を止めたときに不快な症状（離脱症状）が現われるようになる。

だから、これらの薬を使って耳鳴りが治まり、止めようと思ったが、なかなか止められなかった。いつの間にか「薬をやめられない体」になってしまっていたのです。

今、そういう人が増えているという。

耳鳴りに限らない、現代はストレス社会で、現代人はさまざまなストレスにさらされている。心に問題を抱えている人は多い。

医療や薬物に副作用はつきものであるが、特に向精神薬は依存が起きやすいといわれる。

精神科や神経内科に相談するのはよいとしても、のっけから向精神薬を処方されたような場合は、慎重に考える必要がある。

安易に薬に頼らない方が賢明です。

（前月、令 - 6・4月号の「イヤホン難聴」の項も参照ください）

もし試すなら、まず自然的な療法から始めるのがよい。

- ・「耳響草」（じきょうそう）

イチビ、灯臺花、マカ、黒蟻、骨碎補、琥珀など、12種類の貴重な生薬を配合した漢方系食品。耳鳴り、難聴のすべてに対応。

- ・「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ており、軽くて持ちやすい。

専用の温灸材をセットし、火をつけて耳を温めると、ほんのりとした温かさが持続。耳内の血行をよくし、機能の改善を促す。特に、耳の後ろにある“完骨”のツボをじっくり温めるとよい。

* かゆみ対策に新兵器？

かゆいところをかくのは気持ちがいい。でも、かけばかくほどかゆくなる。しまいには皮膚がキズつき、悪化する。この矛盾、なんとかならないものか。そんな中、皮膚をキズつけずに、かゆみを緩和するデバイス「サーモスクラッチ」という機器が製品化されたという。

これは皮膚の錯覚を利用している。

かゆみというのは痛みより弱い感覚です。

そこに他の強い刺激を与える（例えば、かゆい腕をぶついたり、冷たい氷を当てたりする）と、かゆみが打ち消されて、和らぐ。

これは体が温度を間違えて感じてしまう錯覚で「サーマルグリル錯覚」として知られている。

この機器はそれを利用して、皮膚に熱い刺激を与えることによって、かゆみを緩和しようというもの。実際に加えられるのは40℃くらいの熱だそうだが、皮膚は60℃くらいに錯覚し「あついっ！」と感じる。

それに気をとられて、かゆみが和らぐという仕組みのようです。

皮膚が傷つくことはない。

これと似たような（否、それ以上の）機能を持つ治療器として、

- ・「三井式温熱治療器Ⅲ」（みついしきおんねつちりょうき）がある。

これはただ温めるだけでなく、血流の停滞部、交感神経興奮箇所、痛点源（痛みの発生源）、内臓機能の低下部など、異常なところに効率的に熱を入れる

「適所適量の注熱」が特徴。

こうしたところは、冷え、痛み、コリなどの原因となっており、

本器を皮膚上でゆっくり滑らせていくと「あつっ」と感じる。

それによって悪い箇所を見つけ出す探索器でもある。

専用の「ナノカーボン温熱ヘッドカバー∞」を装着して施術すれば、

熱くない（気持ちのいい）温度でも脳の前頭前野の興奮を鎮静化させ、体をリラックスさせることが確認されている。

千葉大学との共同研究（詳しくは『人間医学』令和2年2～3月号）。

ただ、これらは体の外からのアプローチだ。

体の中にあるかゆみの元はそのまま。

くり返し、かゆみが起こってくる可能性は残っている。

合わせて、体の中からかゆみを抑えるのに役立つものを摂っておくのが、よりの確でしょう。

- ・「金銀花」(きんぎんか)

アレルギー性皮膚炎をはじめ接触性皮膚炎、じんましん、虫刺され、酒查鼻(赤鼻)などにも。医薬品のように眠くなるという副作用がないのもうれしい。

ただし、慢性的な皮膚のかゆみ、難治性の皮膚のかゆみには、

- ・「紫霊芝」(むらさききれいし)の方がよい。

また、乾燥肌のかゆみや老人性掻痒症には、

- ・「升降丹」(しょうこうたん)の方が適する。

なお、外用(塗布、噴霧)としてよいものに、

- ・「オゾナジェルクリーム」

肌のダメージを回復する。乾燥肌、かゆみ、肌荒れなどに。

- ・「カタライザー・ミストスプレー」もよい。

糖鎖栄養素「野口カタライザー21」のミストタイプ。炎症を鎮め、傷んだ肌の修復を促す。

ところで、皮膚の角質層には、うるおいのある健康な肌を保つためのバリア機能が備わっている。それを壊すのが3つの“ばなし”。

「汚れっぱなし・濡れっぱなし・こすれっぱなし」には注意しましょう。

*生理がだらだら続く

生理というのは、ふつう1週間くらいで終わるというイメージですが、最近は、特に30代(プチ更年期)、40代(プレ更年期)の女性を中心に、8日過ぎても9日過ぎても、だらだらとつづき、量も多くて、体もしんどいという悩みが多いそうだ。

子宮筋腫などの病気はないのに…。

そういう人にかぎって、お腹を温めるようにしていることが多い。

夏でも、お腹にカイロを貼っていたりする。

生理の日数も長めで、貧血にも悩んでいる。

女性には冷え症が多いから、体を温めることは、一般的には悪いことではない。

ところが、いけした女性クリニックの池下育子院長によると

「お腹を温めすぎると生理が長引くことがある」のだという。

これは座っている時間が長かったり、寝ている時間が長かったりする人も同じだそう。

だから「お腹を温めるのもほどほどに！」と注意を喚起されている。

(そういえば、背中や腰が痛いとき、湿布薬やホッカイロをペタペタといくつも貼る人がいるが、

これもやりすぎると胃痛を起こすなどの弊害がある。用法、用量は守りましょう)。

で、こうした婦人科系のトラブルには、漢方系食品では、

- 「野牡丹」(のぼたん) が基本になる。

子宮機能の強化によいもので、卵巣の腫れ、子宮内膜症、子宮筋腫、卵管障害などによい。

ただし、無月経、生理遅延や女性ホルモン不足には、

- 「子羊袋」(こひつじふくろ) がよい。

卵巣機能の低下を補い、女性ホルモンの分泌を促す。

羊プラセンタ(胎盤)をはじめ鹿角、亀の殻、お種人参、青皮(おおべにみかんの皮)などを配合。

動物性エキスが多いのが特長。貧血、美肌、育毛、美容などにも。

なお、生理痛が強い場合は、

- 「積雪草」(せきせつそう) を合わせて摂るとよい。

“漢方の消炎鎮痛剤”的な存在で、急性の痛みによい。