

*朝イチで飲むドリンクは？

これから暑くなって、朝、起きるとのどが渇いていて、なにか飲みたいと思うとき、また暑さでだるいとき、体を奮い立たせようとして飲むものとして、いろいろなものがある。しかし、考えて飲まないで、胃腸に負担をかけ、疲労回復を妨げ、逆に老化を促進する恐れもあるという記事を、ネット上で見かけた。

そのワースト3は、

① コーヒー

カフェインが多く、空腹時には消化器官に通常以上の負担をかける。

吐き気や嘔吐を引き起こすことも。

② 栄養ドリンク、エナジードリンク

カフェインだけでなく、糖分も多く含まれている。

空腹状態で飲むと血糖値が急上昇し、脂肪をため込みやすい状態になるほか、糖化が進み、老化が加速することに。

③ フルーツジュース

「朝の果物は金」とか。しかし、果物ジュースは糖分（特に果糖）が多い。

空腹時に飲むと血糖値が急上昇し、その反動で低血糖症をおこすことに。

市販のものは製造中に食物繊維やビタミン類が減少してしまっている。

だから飲むなら、白湯や水あるいはノンカフェインのお茶がよい。

それも温かい飲み物であれば、消化管の活動を促し、血流をよくするのも役立つ。

おすすめするとしたら、

・「ファイブスターアスパラリネア」

最高級（五つ星）のルイボスティー。

抗酸化作用が強い。

カフェインを含まず、胃にやさしく、赤ちゃんから妊婦、お年寄りまで安心して飲める。

・「柿 茶」(かきちゃ)

無農薬、有機栽培された新鮮な柿の葉から製したビタミンCが豊富な飲み物。

水出しもできる。

熱中症予防の水分補給に打ってつけ。

なお、白湯や水を飲むときは、コップ1杯に

- ・「グレイトミネラル」を2～3滴加えて飲むと、夏の暑さで失われやすいマグネシウムやカルシウムその他のミネラルの補給に役立ちます。

*熱中症を防ごう！

梅雨が明けると一気に夏本番です。それに合わせて熱中症も増える。

梅雨明け後の1週間は、特に熱中症が多いといわれる。

その大きな理由は、まだ体が暑さに慣れていないことです。

徐々に暑さが増すのであれば、体もそれに応じて馴れて、汗をうまくかけるようになり、体温調節ができるようになる。

これは“暑熱順化”（しょねつじゅんか）といわれる。

汗には、質の良い汗と悪い汗がある。

暑くなったとき、肌を伝うようにサラッとした汗が出てくるのが良い汗。

しかし、日ごろから運動している人でない限りは、すぐには良い汗をかけない。

汗をかく機能が十分に整っていないと、ナトリウムなどの電解質の喪失が大きい

「ジトツとした濃い汗」をかく。

ただ、いとう王子神谷内科外科クリニックの伊藤博道院長によると、

暑熱順化を進めるための有効なトレーニング法があるという。

それは、1日15分程度の汗をかく運動（例えばテニスやバドミントンなど）が有効。

ランニングでもよい。

これを週3回以上つづける。

それが無理なら「ウォーキングと入浴」を組み合わせで行なうのでも（週3～4回）

汗をかく機能はアップするという。

入浴は、38～39℃の風呂に肩まで浸かる。

3～4分して体が温まったら、お湯の温度を1度ほど上げる。

そうして湯船に10～15分浸かるだけで、汗をかく手軽なトレーニングになるそう。

風呂に入るとき、ただのお風呂でもよいが、

- ・「マグマオンセン」を入れた風呂なら、より体が温まり、血行もよくなる。

低めの湯温でも汗をかきやすい。

日ごろ、あまり運動していない人は、電解質の喪失が多いジトツとした汗によって、体の中のナトリウムなどが減少し、脱水とも相まって、吐き気やめまい、頭痛などを起こしやすい。

もし、熱中症になったときは

- ・「旅の人参木」（たびのにんじんぼく）が役立つ。

小林漢方(有)の董和先生によると、気分が悪くなったときには即効性が期待できるという。

日射病にもよい。

伊藤先生は、食べ物にも留意し、味方につけた方がよいといわれる。特に、ビタミンEの多いものは、血流を良くし、体を温めてくれる。ナッツ類（アーモンド、松の実など）魚介類（ツナ缶、サーモン）などに多い。生姜も適量なら血流をよくしてくれる。なお、ビタミンEの補給には“ビタミンマッサージ”がよい。ビタミンEは食べ物から摂るより、皮膚からのほうが吸収効率が高いからです。やり方は、

- ・「セラリキッド」を1～2プッシュ手にとって、手のひらや指腹になじませたら、体に密着させて、その手をリンパの流れに沿って（体の末端から心臓に向かって）ゆっくりと動かしていく。強い力は要らない。冷えや肩こりの解消、痛みやしびれの改善、血管系疾患の予防などによい。（詳しくは『人間医学』令和2年1月号、P59）

*足のボコボコ血管（下肢静脈瘤）

足の静脈の血液は下から上に流れていくので、逆流を防ぐために“弁”がある。加齢に伴い静脈がもろくなると、血流が滞り、弁に過度の負担が生じ、血液が逆流して静脈内にたまる。すると、ひざの周りやふくらはぎの血管が伸びて広がり、ボコボコと浮き出して見える。これが“下肢静脈瘤”です。見た目が気になるほか、足のだるさや疲れ、むくみ、こむら返りなど、さまざまな症状につながる。北青山Dクリニックの阿保義久院長（血管外科医）によると、日本人の約9%に下肢静脈瘤があり、患者は全国で1000万人以上にのぼるといふ。出産経験のある女性では2人に1人が発症とのデータもある。震災などで避難生活がつづき、体を動かすことが少ない人たちにも、よく出る。ただ、阿保先生によると、比較的軽症の網目状静脈瘤（血管が青い網目のように浮き出て見える）や、クモの巣状静脈瘤（直径1mm以下の静脈が拡張してできる）であれば、運動や食事改善が可能であるという。予防には、静脈の血管壁を強化して、血管の拡張を防ぐことが大切。阿保先生によると、血液の逆流により静脈の脆弱な部分が刺激を受け、新たに病的な血管が作られる現象を「血管新生」といい、これが静脈瘤を起こす原因になっているという。その血管新生を阻害するのに役立つ栄養成分として、ルチン（蕎麦やタマネギに多く含まれるポリフェノールの1種）や、アントシアニン（やはりポリフェノールの1種で、ブルーベリーやカシスなどに多い）が

知られている。

ビタミンでは、B群やDが特に重要です。その補給源としては、

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末＝すべてのB群を豊富に含む）。
- ・「メグビーDEC」（ビタミンDの他に、E・Cも配合）
- ・「ビタミンD 1000IU」（1粒にD₃を25 μg含有）

見落とされがちなのが“便秘”です。

便でふくらんだ腸が臓器を圧迫し、

腹圧が上がるとともに血管の内圧が上昇し、静脈に負担をかけてしまう。

便秘がちな人は、まずこれを解消する必要がある。それには、

- ・「バル・フローレ」（45種類の活性土壌菌を配合した発酵食品）。（令和4年5月号～6月号、P52）
- ・「フェカルミンゴールド錠」
4種類の生菌を配合した整腸剤。とくに酪酸菌が重要。

また、ふだんの生活では、ふくらはぎのポンプ作用を持続させるために、

同じ姿勢（立ちっぱなし、座りっぱなし）を長時間とることがないように気をつける。

一方、外用として、貼っておくとよいのが、

- ・「薄膜型境界層メッシュシート」（はくまくがたきょうかいそうめっしゅしーと）
文字どおり、細かい穴の開いた薄い粘着性の膜です。これを貼ると皮膚に垂直方向に圧がかかる。膜を薄くすればするほど圧は強くなる。
それにより新生血管が減少し、静脈瘤ができていたところでは瘤が消えてくることがある。
（『人間医学』令和5年7月号、P23）

医療的には、絞めつける力で下肢の血流を促す“弾性ストッキング”がおすすめられるが、もっと良いのは、

- ・「ピースエイトふくらはぎ用α」
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、圧迫感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ます。（詳しくは『人間医学』令和5年4～5月号に）
足の血流をよくするには、前項の“ビタミンEマッサージ”も有効です。

*足の注意！

蒸し暑い季節ですが、“浴室の排水口”と聞いて、何が思い浮かぶでしょうか？

ヌメヌメとして、いかにも細菌やカビが多い場所というのが、大方の見方ではないだろうか。

実は、それと同じようなところが、私たちの体にもある。

それは革靴を履いたときの“つま先”。

そこには浴室の排水口に匹敵するほどのカビ菌がいるとの結果が。

大阪市立自然史博物館の浜田信夫さんらのグループの調査で明らかになった。

次いで、足指の下にも多かった。

つまり、足先はカビだらけ！（側面や中央部は案外少なかった）。

水虫の原因となるのは白癬菌というカビです。

これでは足（指）が水虫になりやすいのも無理はない。

カビは、特に男性に多く、女性はその1/5以下だった。

年代別では、若い世代は少なかったが、年代が上がるにつれて加速度的に増加し、60歳以上の人では若い人の100倍以上だったという。

夏はただでも汗を多くかく。

革靴ばかりでなくスニーカーやパンプスなど履物の、特につま先部分は蒸れて、カビや細菌が繁殖しやすい。水虫をはじめ皮膚病のリスクが増大する。

足の悪臭の原因にもなる。

緊張しやすい人、真面目な人ほど、足はニオイやすいといわれる。

疲れやすい人、お酒を飲みすぎる人も、ニオイが強くなりやすい。

これは湿気が問題なので、予防には、とにかく通気性のよい履物を履くこと。

また、外出から帰ったら靴をよく乾燥させる、同じ靴を長く履きつづけない、などの注意も必要。

さらに、足をマッサージして血液のめぐりをよくすることも効果的です

（前述の“ビタミンマッサージ”がよい）。

そして、もっと積極的に予防、改善しようと思ったら、

・「アクアミスト」の噴霧が有効。

これまでの除菌、消臭剤とは全く作用のちがう除菌・消臭剤で、

ニオイの原因を元から断って（分解して）くれるので、

一度消えたニオイが再び戻ってくることはない。

原材料は植物（大豆、緑茶、小麦、松など）で、その抽出エキスだから、安全性も高い。

赤ちゃんからお年寄りまで、安心して使用できます。

介護現場では（特に夏などは）部屋に立ち込める異臭に頭を悩ませることが多いが、

その対策としても有効です。汗臭、カビ臭の消臭にもよい。

そのほか、トイレ、生ごみ、下駄箱、冷蔵庫、ペット、タバコなど、

あらゆる臭い消しに役立ちます。

なお、夏場に“活躍”するのが水虫ですが、これには、

・「カタライザーミストスプレー」が有効です。

* “魚油”がインスリン分泌を促す！

今年はじめの本欄（令 - 6、1月号）において「魚油は体内時計を動かすのに、たいへん効果があり、しかも即効性がある」ことを説明しました。

そして、魚油がどうして体内時計を大きく動かすのかというと、それには「魚油のインスリンを出やすくする働きが大きい」ということも。

じっさい動物実験では、エサを食べさせて2時間後に体内のインスリン量を測ったところ、魚油（ツナ油、ニシン油）を含んだエサを食べさせたときのほうが、大豆油のときに比べて、インスリンが2～3倍も多く分泌されていたという記録が。なぜ、こんなに増えるのでしょうか。

（少々面倒な説明になりますが）腸管にGPR120という受容体がある。そこにオメガ3脂肪酸がくっつくとGLP-1というホルモンが分泌される。

このホルモンに、スイ臓からインスリンの分泌を促す働きがあるそうです。そのため、同じ脂肪酸でも大豆油より、オメガ3脂肪酸を多く含む魚油のほうがインスリンが出やすいというわけ。

それを確認するために、マーカー（色）をつけた魚油のエサを食べさせて調べたところ、マウスでは約2時間でエサが大腸まで届くことが確認できたという。

折しも、6月10日は「魚の日」、6月30日は「EPAの日」だそうです。

せいぜい魚を食べましょう。

オメガ3脂肪酸は、さんま、いわし、あじ、さばなど青背の魚に多いが、「魚くさいのは苦手」とか「毎日食べるのはどうも！」という人には、

・「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。

アマニ油、えごま油、しそ油などに多く含まれる“ α -リノレン酸”も、同じオメガ3脂肪酸の仲間です。

ただし、これは非常に酸化されやすいので、加熱使用は避けた方がよい。

それに比べると「オメガ3クリル-S」は非常に酸化されにくいのが特長です。

糖尿病の基本食としては“和食”がすすめられる。

これは血糖値の上昇を抑える食物繊維が多いことに加えて、魚介類もしばしば用いられる。

これがインスリン分泌を促進していることも要因の1つとして挙げられよう。

その効果をさらに高めるために、血糖値が高いとか、糖尿病ぎみという人は、食養生に加えて、

・「ルコス」を利用されるとよい。

こんにやくマンナンと乳酸菌（LAB4）を配合したもの。
 血糖値の乱高下を抑え、糖尿病の進行抑制、低血糖の予防、改善に役立つ。
 最近、その働きを強化した「ルコスゴールド」もつくられた。

・「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、痛風、むくみなどの予防、改善にも役立ちます。

***スマホはアルコールと同じ害？**

未成年には、法律で飲酒が禁止されている。なぜでしょう？

アルコールの作用で、脳の発達が妨げられたり、正常な思考・判断ができなくなったりして、
 違法行為（犯罪）に手を染める恐れが高いからです。

飲みすぎれば、大人だってその危険性は十分にある。

ところが、いま、若者に人気のスマホにも同じような作用があるのに「
 スマホの使用が禁止（規制）されないのは不思議だ」と警告するのは、
 『スマホ脳』の著者、スウェーデンの精神科医、アンデシュ・ハンセン医師です。

ドーパミンは快楽物質といわれ、喜びを感じさせてくれる脳内物質です。

何かをやり遂げたときなどに分泌され、達成感や満足感をもたらしてくれるので、
 これをもう一度味わいたいために、次の目的に挑戦するときのモチベーションにもなる。

しかし、一方で、ドーパミンは依存にもかかわっている。

ギャンブルや買い物、アルコール、薬物などによって気分が高揚すると、

ドーパミンが一気に分泌され、その快感が病みつきになってしまう。

だから、やめたくてもやめられない。

これが嗜癖や依存の状態をつくるのです。

ドーパミンの分泌がいちばん活発なのはティーンエイジャー（10代）のころです。

この年代は、喜びが高まるとドーパミンが激しく増えるし、失望するとやはり激しく減る。

つまり、興奮もその反動の落胆も大きいのです。

「若いときは、そうした衝動を制御する能力が成熟していないうえに、
 激しい興奮の波を感じやすいことと重なり、若者は危険を冒すことができる」（ハンセン医師）。

でも、これは裏を返せば、若者のほうが依存症になるリスクが高いということ。

未成年のアルコールや薬物などの使用が厳しく規制されるのは、それが大きな理由です。

なのに、若者にスマホを持たせることに関しては、誰も懸念していない。

一日に何時間もスマホをいじっているというのは、もう“スマホ中毒”といってよい。

できれば、スマホの使用を規制するのが理想的だが、それが極めて難しい今、

その“中毒害”を減らすために、次のような方法が次善の策として有効なのではないかと思う。

“GABA”（ギャバ）は脳内で、数少ない抑制性神経伝達物質として、はやる心を鎮め、気持ちを落ち着かせる働きをしている。

行きすぎた行動を抑制するためには大切なもの。

そのGABAを体内で効率的に生成、運用するには、タンパク質（アミノ酸）とビタミンB6が同時に必要。

- ・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母末）は、およそ半分が良質のタンパク質であるばかりでなく、B6をはじめB群ビタミンも豊富に含んでいる。
GABAそのものも多い。
ビタミンB群は脳の円滑な働きに必須の成分でもある。
- ・「小麦はいが」（小麦胚芽末 100%）にもGABAは多く含まれる。
また、ミネラルでは、特にカルシウムが大切。不足すると心が激高しやすく、冷静な判断を下せなくなる可能性が。
- ・「タチカワ電解カルシウム」はイオン化したカルシウムだから吸収が容易。
お年寄りや胃腸の弱い人にもおすすめです。
- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）
滋養強壯の作用があり、特に副交感神経の機能を高める働きがあり、
不安、恐怖、気弱などに悩まされているような人によい。
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、うつ病、心因性頻尿などにも。

老いも若きも、これほどスマホが普及、蔓延した現代では、その使用を減らすことは容易ではないだろうが、こうした補助食品を摂取しておくのと、摂取しないのとでは、脳に及ぼす影響はかなりちがってくるはずです。

なお、アルコールの害が気になるという人には、

- ・「肝廣仙」（かんこうせん）をおすすめします。
肝臓によい珍珠草（小蜜柑草）、趕黄草（神仙草）などの貴重な生薬を配合した漢方系食品。
酒をよく飲む人に最適。二日酔い予防にも（飲酒前に飲む。
飲み忘れたら飲酒後、速やかに飲む）。
他に、体のだるさ、疲労感や、脂肪肝、肝障害、アルコール性肝炎などにもよい。