

*夏の心臓をいたわる

心臓血管外科の専門医で、平成天皇の心臓手術を執刀された順天堂大学医学部の天野篤教授によると、「心臓で特に注意しなければならないのが暑い時期、夏場の“脱水”です」。

「弱っている心臓ほど、体内の水分が不足すると、血液を送り出す力が低下します。血液の粘度が上がって流れにくくなるために、心臓はそれだけ大きな力が必要になり、負担が増大するのです。

暑くなると、脈拍数も増えます」とも。

真夏に、ゴルフ場で倒れて救急搬送されたケースや、プロのサッカー選手が練習中に倒れ、そのまま急性心筋梗塞で亡くなったケースもある。それほど夏場は心臓には負担がかかる。

また、高齢化が進む日本では“心房細動”にも注意が必要だそうです。脱水で心臓が弱っていることに加え、気温が高くなると、体内の熱を放散するために、効率的に血液を循環させようと心拍数が上がる。

とりわけ高齢者は心房細動を誘発しやすくなるという。

心房細動は不整脈の1つです。

心臓が細かく不規則に収縮をくり返し、血流が悪くなるために血栓ができやすくなる。

その血栓が移動して脳の血管でつまると脳梗塞を引き起こすことに。

脱水状態で血液がドロドロになっていると、さらに血管に詰まりやすくなるので、夏場は、よりリスクが高くなる。

だから、夏は、まず脱水にならないように、こまめに水分の補給を心がけること。

また、適度に冷房を使うなどして暑さ対策を徹底することも大切です。

もし心臓が弱っているときは、その働きを助けるためには、

- ・「ショウミヤク紅景天」(しょうみやくこうけいてん)

主材の紅景天と冬虫夏草に、お種人参、釣鐘人参(沙参)、山茱萸、玉竹を配合。

夏の暑さで汗が出すぎると心肺機能が損なわれる。

そういうときに発汗過多を抑えて、動悸・息切れを改善してくれる。

ほかに、口渇、夏バテにもよく、肺気腫、間質性肺炎にも用いられる。

- ・「ルンブレングエクセレントPREMIUM」

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有する。

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。

血流をよくし、血管をきれいにします。

*睡眠不足と犯罪

アメリカの研究だったと思うが、以前、気温が高くなる夏は、特に 30℃以上になると、殺人などの凶悪犯罪が増えるという記事を読んだことある。

まさに、そうなのか、このところ日本でも、凄惨な殺人事件が相次いで起こっており、世間を震撼とさせている。

ところが、最近、不眠症に悩む人は、そうでない人に比べて、重大な犯罪を犯す可能性がかなり高い傾向にあることがわかってきた。

そもそも和食の日本民族は精神的に穏やかで、他人といさかいごとを起こすことは少なかった。

それが戦後、食の洋風化が進んで動物肉食が増えたことによって、暴力的傾向が強くなってきたとは、よく言われることである。

そこに近年、日本人全体が短眠化の傾向を示しており（日本人は先進国の中で最も睡眠時間が短い）それがさらに犯罪の凶悪化に拍車をかけているようにも受けとれる。

研究を実施した米アリゾナ大学で、精神疾患における睡眠と生体リズムの研究を専門としているアンドリュー・タブス教授によると、睡眠不足の人は「午前2時に殺人などを犯す可能性が8倍も高くなる」ことが判明したという。

さらに、不眠症の人は感傷的で、他人に対して、より暴力的になる傾向がある。

夜中に目を覚まし続けることで、脳の正常な機能が阻害され、合理的思考ができなくなる、との指摘も。

「睡眠障害は、合理的思考を急激に阻害する可能性があり、脆弱な人々の突発的な行動につながることもある」そうです。

それはともかく、犯罪のことは別にしても、夜、ぐっすりと眠ることは、疲労の回復や健康の維持、向上に大切なことは言うまでもない。

安眠対策は現代人にとっては不可欠です。

その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、ヨーロッパで古来“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つ。

(詳しくは『人間医学』令和3年10月号、P54)

また、うつ傾向、抑うつの人は、不眠傾向にあることが知られているが、これ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。

滋養強壮作用があり、特に副交感神経の機能を高める働きに優れる。

ストレス、不安、神経疲労、小児うつ病などによく、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。

なお、冷静・沈着に判断や行動ができるように、“カルシウム”を十分に摂っておくことも重要！
ふだんはおとなしい人でも、ちょっとしたことで激高、暴言を吐いたり暴力を振るったりすることはよくあること(これも近年、増加している)。

そうならないためにも、カルシウムを十分に摂って、精神を安定させておくことが大切。

ただでさえ、日本人はカルシウムの摂取量が少ないのだから。

カルシウムは安眠にも必要です。

- ・「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つの特長を持つ天然活性アミノ酸カルシウム。

- ・「タチカワ電解カルシウム」

イオン化されているから胃腸に負担をかけず、高齢者や消化器系の弱い人でも吸収が容易です。

*しじみの“オルニチン効果”

昔から「土用しじみは腹薬、味で優るは寒しじみ」といわれる。

確かに、夏のほうが、しじみは体に効くようです。

しじみは昔から、疲労回復や二日酔いの改善によいことが知られているが、最近の研究で、これには“オルニチン”というアミノ酸の働きが大きいことがわかってきた。

しじみには、いろいろな成分・働きがあるが、ここでは主にオルニチンの作用について説明しましょう。

アルコールの飲みすぎや肉類の食べ過ぎなどがつづく、肝臓は解毒に追われて疲れてくる。

それが疲労や二日酔いなどの元になる。

これにしじみが効くのは、オルニチンが肝臓の解毒作用をサポートし、体内に生じたアンモニアなどの有害物質の解毒を助ける働きが大きいのです。

(アンモニアの解毒には「野口カタライザー21」も有効)

また、最近の「時間栄養学」の知見によると、しじみのオルニチンは、肝臓の時計遺伝子を動かすこ

ともわかっているそうです。

そればかりでなく、オルニチンは脳の働きにも良いらしい。

アンモニアは、脳の神経細胞の重要なエネルギー源であるATP（アデノシン3リン酸）の産生を妨げる作用があるのですが、オルニチン効果によってアンモニアの解毒が促進されると、体内でATPが盛んにつくられるようになり、脳の神経細胞が刺激されて活性化するというワケです。

また、この時季は汗臭、体臭が強くなりやすいが、オルニチンは弱った肝臓の働きを助けるので、ニオイの緩和にも役立つ。

このように、しじみの食効がいろいろとわかってきました。

朝の味噌汁の具などとして、せいぜいいただきましょう。

ただ、毎日つくるのが面倒だというときは、

- ・「さとしのしじみエキス」を。

国産の大和しじみ100%のエキスで、1本(80g)つくるのに生しじみが約10kg使われている。
添加物、防腐剤、着色料などは一切使用していない。(『人間医学』令和4年10月号 P22)

なお、日ごろよくお酒を飲むという人には、

- ・「肝廣仙」(かんこうせん)を！

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。

二日酔い予防にもよい(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、脂肪肝などにも。

* “アラビノキシラン”で免疫力アップ

医師だからといって、健康食品(サプリメント)に興味がないのかというと、さにあらず。

中には、その真価を認めて利用されている先生もある。

その中のお一人が、帯津三敬病院の帯津良一院長だ。

免疫力を高めるために、NKCP(精製ナットウ菌培養物)を飲んでおられるという記事をネット上でみかけた。

そのほかに「免疫力を高めたい人におすすめ」なのが“アラビノキシラン”を含んだサプリだとあった。

アラビノキシランというのは、植物の細胞壁に存在する成分で、麦、玄米、全粒粉などの穀物類や、大豆、ゴボウ、オクラなどに多く含まれている。

ただし、植物の細胞壁は非常に堅固で、煮たり煎じたりしたくらいでは、アラビノキシランは溶出してこない。

そこで考え出されたのが“循環多段式加圧抽出法”です。(株)コスモバイオス(北海道)の菊池眞悟社長が鋭意研究を重ねて開発された特殊製法で、特許を取得している。

この技術で抽出すると、細胞壁が破壊され、細胞内の成分が見事に溶け出してくるのです。

(株)コスモバイオスの製品で、アラビノキシランを多く含むのが笹の葉エキスの

・「ササパワーGOLD」

北海道の奥地で採取した清浄なクマイ笹やオオバエゾヨモギから、循環多段式加圧抽出法によって抽出した活性エキス。

抗菌作用が強い。

これを100倍くらいに薄めた液で、寝たきりの人の口腔内を拭いてあげると、口内がきれいになり、誤嚥性肺炎などの予防に有効。

(『人間医学』令和5年8月号、P11を参照)

・「ササパワー」は、この笹の葉の活性エキスを粉末状にしたもの。

1回に1～3包を目安に、口の中で唾液と混ぜあわせ、ゆっくりと飲み込んでいく。

誤嚥性肺炎の予防、口臭、口内炎、歯ぐきの腫れなどによい。

アラビノキシランは食物繊維でもある。腸内まで届き、善玉菌の増殖を助け、腸内細菌のバランスを整えるので、便秘の予防や改善にも効果的。

他に、血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中コレステロールの上昇を抑えたりする作用もある。

それで帯津先生は、

「免疫力を高めるという意味で、高齢者はもちろん、ガンで闘病されている方にもおすすめしています」とも。

笹の葉エキスにはアラビノキシランのほかに、もう1つ“リグニン”という特殊成分が含まれている。

これはマクロファージを活性化したり（免疫強化）、胆汁酸の排出促進（コレステロール低下）、排便促進（便秘解消）などの作用がある。

なお、免疫力を高めるためには、細胞内のミトコンドリアを活性化させることも重要。

ミトコンドリアがエネルギーを作り出す際に必要となるのが“コエンザイムQ10”（CoQ10）だが、

「私のクリニックでは、中でも抗がん剤を使う人を対象に、免疫力を高める目的で、コエンザイムQ10と併せて使ってもらっています」（帯津先生）と。

・「コルマータ Q10V」

高吸収性（還元型）の補酵素Q10（CoQ10）製品。

CoQ10は細胞内でミトコンドリアのエネルギー産生を効率よく進めるために必須の物質。

心臓は日々、膨大な量のエネルギーを消費する。

それを縁の下で支えているのがCoQ10で、かつては心臓病の薬として使用された。

* “昆布”で味覚回復 “革命”

新型コロナの後遺症で味覚異常を訴える人が多いが、それだけでなく味覚に異常をきたす人は増えている。

加齢によって味覚機能が低下するからです。

味は「苦味・酸味・甘味・塩味・うま味」の5つの要素からなる。

味覚障害には、味を感じなくなったり、感じにくくなったり、口の中に何も無いのに味がしたりと、いろいろなパターンがある。

東北大学の笹野高嗣・名誉教授らの研究によると、高齢者の味覚低下の原因として最も多いのは、口が渇いて唾液の分泌が悪くなることだと判明した。

そこで、唾液の分泌を促して味覚を改善する方法が考えられた。

それが“昆布だし”を使った方法です。

梅干しを食べると唾液が出てくることは、誰もが経験している。

味覚で唾液分泌神経が刺激されることを「味覚 - 唾液反射」というが、この刺激に適しているのが“うま味”なのです。

しかも、梅干しなどの酸味の刺激が一時的であるのに対して、うま味の刺激は持続性がある。

うま味物質には、カツオのイノシン酸、シイタケのグアニル酸などがあるが、味覚の刺激に最も適しているのは“グルタミン酸”だという。

これをドライマウスの患者さんに試したところ、8割の人で改善がみられた（効果が出るまでに2～4週間）。

昆布だしは、料理で使うより濃い目のほうが効果があるそうです。

【唾液腺を刺激する昆布だしの作り方と使い方】

- ① 水 500 ccに、刻みを入れた昆布 40 gを入れて煮出し、昆布だしをつくる。
- ② できた昆布だしはペットボトルや水筒に入れる。
- ③ 口が渇いたときなどに、30秒間、昆布だしで口をすすぐ（1日に10回程度）。
そのまま飲んでもよい。

自分で昆布だしを取ってもよいが、手軽につくるには、

- ・「昆布革命」（こんぶかくめい）を利用すると便利です。

数種類の良質な北海道産のだし昆布をブレンド。

細かく刻んであるので、うま味（昆布の表面より断面からの方が出やすい）が多く抽出される。

水出しもでき、手間いらずです。

だしを取った後の“だし殻”には、ミネラルや食物繊維、うま味もたっぷり残っており、そのまま酢の物、和え物、煮物の具材として、余さず使うことができる。

唾液の分泌を促すためには、このほかにも、こまめに歯磨きをする／食べ物をよく噛む／耳たぶの下から顎にかけての唾液腺マッサージをする、などを合わせて行なうとより効果的です。

なお、亜鉛は舌で味を感じる味蕾細胞の代謝に不可欠のミネラルですが、高齢者が服用している薬の中には、亜鉛を排泄しやすくするものが多い。

例えば、高血圧薬、睡眠導入剤、抗不安薬、胃酸抑制薬など。

高齢者に味覚障害が多いのは、高齢であることよりも、服用している薬の影響の方が大きいとも考えられている。

服薬を中止すれば、味覚が回復する人も少なくないそうですが、持病がある人ではそれは難しい。

そういうときは、

- ・もっと亜鉛の摂取量を増やしてみる
- ・漢方系食品などで代替する、
などの選択肢も考えてみることもよいでしょう。
亜鉛製品としては、
- ・「国産亜鉛」（1粒中に20mgの亜鉛を含有）
- ・「ワタナベオイスター」（活性型牡蠣エキス）
- ・「カルマックスθ（シータ）」（イオン化した亜鉛で吸収がよい）
などがあります。

*野生の生命力“カシス”

カシスといってもなじみが薄いかもしれません。

ブルーベリーやラズベリーなどととともに“ベリー系”と称されるが、植物学的にはそれぞれ別の科に属し、カシスはユキノシタ科スグリ属の小果実です（ブルーベリーはツツジ科、ラズベリーはバラ科）。北半球では、5月に花が咲き、本格的な夏を迎えると（7月下旬～8月）黒色に熟した果実を収穫します。

で、7月23日は「カシスの日」とされている。

“カシス”はフランス語で、和名は“黒ふさすぐり”“黒かりん”といい、漢名では“黒酸塊”と呼ばれる。

その名のとおり、非常に酸っぱい。

栄養価も高く、ビタミンでは「A・C・E」（エース）が多く、B群も含まれる。

ミネラルではカルシウム、マグネシウム、鉄、カリウム、亜鉛など、ほとんどの成分が含まれている。

日本でも栽培されるようになり、健康食品としても利用が広がってきた。

ただし、効果が（栄養価も）高いのは稀少な“野生種”のほうです。

原産はシベリアのバイカル湖周辺とされ、冬はマイナス35℃、夏はプラス30℃を越える（実に60℃以上の較差）厳しい環境を生き抜いてきた強い生命力を持っています。

だから、抗酸化作用が強く、還元力も強い。

その野生種のカシスの果汁を高濃度に濃縮したエキスが、

- ・「くろかりん」

1日に1包を目安に、水またはお湯で割って飲む。

加熱しても効力は失われないので、料理にも使用できる（添加物、砂糖など不使用）。500ccの水に

1包を溶かすと「飲めるうがい薬」になり、野生の“食べるスーパーワクチン”とも称される。

一方、野生種の黒かりんを選（よ）りすぐって健康食品に取り入れたのが、

- ・「古代食くろご・ペプチド」（粉末）。

これには5種類の黒い食材が配合されている。

黒米（うるち）、黒大豆、黒胡麻、黒松の実、黒かりん（野生種カシス）の5つで（すなわち、黒5＝くろご）、いずれも生命力にこだわり、野生種が使用されている。

黒米や黒大豆は低分子化され、ペプチド状態になっており、腸における吸収力が格段に向上し、その機能性も高い。

また、腎の働きによいとされる黒い食品を取り入れることで、血液濾過作用が高まり、体内に蓄積された老廃物や異物などの排泄を促す働きも期待できる。

さらに、ビフィズス菌などの餌となる“フラクトオリゴ糖”も配合されており、腸内環境を整える働きもある。

なお、日本カシス協会の研究によると、カシスには目の機能をサポートするほかに、インフルエンザ予防、体臭や目の下のクマなどの抑制にもよく、スポーツのパフォーマンス向上にも役立つそうです