

*古くて新しい“ビタミンB”

抗酸化作用とは、炎症が起こったときに発生する活性酸素を除去、無害化する作用のことです。特に、脂質が酸化されると過酸化脂質やフリーラジカルなど、反応性の強い過激分子が生成される。細胞膜は脂質でできているため、これが酸化されると細胞が傷害され、組織が大きなダメージを受ける。

脂質の抗酸化については、これまではビタミンEなどの脂溶性ビタミンの働きが主ではないか、と考えられていた。

ところが、新宿溝口クリニックの溝口徹院長によると、最近になって、なんと水溶性のビタミンB群も脂質の酸化を防いでいることがわかったという。

しかも、興味深いのは、時間の経過によって酸化の反応が違うことだ。

少々込みいっているが、

①ビタミンB1、B2、ナイアシン、葉酸は、最初の1週間はむしろ脂質の酸化を促進させるが（2週間は停滞状態）3週間目になると脂質の酸化を抑制し始めるようになる。

②ビタミンB12に関しても、はじめの1～2週目は酸化の抑制作用はないが、3週間目になると急に酸化を抑制し始める。

③ビタミンB6は初期から酸化を抑制しているという。

このように、ビタミンB群は種類によって脂質の酸化を防ぐ段階が違い、少しずつ時間をずらしながら、相互に協力し合っていることがわかってきた。

ビタミンB群が体の中で正しく機能するためには、B1とかB2など個別にではなく、8種類すべてをいっしょに摂る必要があるといわれるが、これは抗酸化作用に関してもいえることなのです。

さらに、ビタミンB1やB2には抗酸化作用だけでなく、同時に“抗糖化作用”もあることがわかってきた。

糖分の摂りすぎは老化やさまざまな不調の要因となるが、ビタミンB群は糖化抑制作用のある栄養素としても注目されている。

「このようにビタミンB群は、脂質代謝を改善する作用があると同時に、抗糖化作用も合わせ持っている。

今後の抗酸化アプローチにおいて、中心的存在の栄養素となることが期待されている」（溝口先生）と。昔は、単に、脚気予防の薬くらいに考えられていたビタミンB群だが、新しい効能が次々と発見されている。

そういう意味で、もっと重視してよいのが、

・「ビヨゲン」（乾燥ビール酵母の粉末）です。

すべてのビタミンB群を総合的、かつバランスよく、豊富に含んでいる。

半分はタンパク質でアミノ酸のバランスがよく、良質のタンパク源にもなる。
食欲増進効果もある。

・「旬のちから」

玄米外皮（ぬか）、胚芽を原料とする製品で、これにもビタミンB群が豊富です。

*くるみアレルギー

ナッツ類は、一般に健康食として人気が高い。くるみも例外ではなく、おやつなどにも愛食されている。

いろいろな特長があるが、1つはオメガ3系脂肪酸の1つである“ α -リノレン酸”を多く含むこと。
ナッツ類では、くるみが一番多く含むでいる。

これは体内で代謝されてEPAやDHAになる。

これがLDL（悪玉）コレステロールと中性脂肪を下げることで、血流をよくし、血栓をできにくくしてくれる。

1日10粒で、オメガ3系脂肪酸の摂取目安量（約2g）を摂ることができるという。

また、くるみは強力な抗酸化作用をもつビタミンEも多く含んでいる。

食物繊維も多い。

9月30日は「くるみの日」だそうで、この日だけでなく毎日でも摂り入れてほしい食材ではあるが、近年、くるみにアレルギーがある人が増えている。

くるみばかりでなく、ナッツ類のアレルギーが急増しており、「木の実類」が「小麦粉」を抜いて、食物アレルギー原因の第3位に躍り出てきた。

果物アレルギーも増加中である。

アレルギー原因物質（アレルゲン）の侵入口となるのは粘膜、皮膚である。

口腔、鼻腔、気管支・肺、消化管などは、すべて内面を粘膜で覆われている。

アレルギーの予防、改善には、これら体内面の粘膜を強化し、アレルゲンの侵入を許さないようにすることが、まず重要です。

その働きが優れており、漢方系食品の中でアレルギーの予防、改善の基本となるのが、

・「通 竅」（つうきょう）

漢方的には、アレルギーは“粘膜病”と称されるが、五臓の中でも“肺・脾・腎”を強化し、粘膜組織全般（呼吸器系や消化器系）の強化する働きがある。

免疫の調整、炎症を鎮める、水分の代謝、解毒の促進などの作用もあり、

各種アレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息、花粉症から、腹痛、下痢、慢性膀胱炎、不妊など、広く利用できる。

変わったところでは、毎朝、腹痛で登校拒否を起こすような子にもよい。

なお、同じアレルギーでも、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを主訴とする花粉症には、
 ・「馬鞭草」(ばべんそう)が適する。

* 学習機能と心肺能力

人間がなにかを学習したり記憶したりするためには、くり返し学習することが欠かせない。
 そうすることでニューロン(神経細胞)同士の結びつきが、より強くなり、
 新しい情報が脳に定着していくからです。

その際、不可欠なものがある。

それはニューロンを育てる肥料のような役割をするBDNF(脳内由来神経栄養因子)
 という物質だが、最近の研究で、運動するとこのBDNFが脳、とくに海馬で急増することが
 わかってきた。

マウスの実験では、運動させて育てたマウスは、そうでないマウスと比較して、
 海馬にBDNFが増えて、海馬の大きさも明らかに大きくなることがわかっている。
 人間については、最近、スウェーデンで興味深い論文が発表された。

18歳のときに兵役で身体検査とIQ(知能指数)検査を受けた男性、
 約120万人を追跡調査したところ、IQテストの成績と最も強く関連していたのは
 “心肺機能”だったそうだ。

つまり、日ごろ運動していて心肺機能が優れている人ほど、IQが高いということがわかった。
 また、おもしろいことに、心肺機能の優秀さは人生の成功とも関係していたという。

心肺機能を高めるためによい漢方系食品として

・「ショウミヤク紅景天」がある。

紅景天と冬虫夏草、お種人參、釣鐘人參、山茱萸、玉竹などから成る漢方系食品。
 心肺機能低下による動悸、息切れ、口渇などによく、夏バテにもよく用いられる。

なお、IQ値の高いことが、即、学習能力の高さとは結びつかないかもしれないが、
 少なくとも心肺機能を高めておくことは健康維持には重要であるし、
 人生を豊かに暮らすための役にも立つ。

その上で、脳の働きに役立つものを摂れば、学習機能はさらに向上するでしょう。

・「プラズマローゲン」

ホタテ貝から抽出したヒトの脂質に最も近いリン脂質型プラズマローゲンだから
 吸収・利用率が高い。

脳の疲労を抑えるほか、集中力や記憶力を高めるのにも役立つ。

特にうつ傾向の強い人にすすめられる。

・「新ノーゲン」

大豆由来のホスファチジルセリン（リン脂質の 1 つ）、グリセロホスホコリン（ α -GPC）、イチョウ葉エキスなど、脳の機能強化に欠かせない成分を配合。

脳の疲れによいほか、不安、ドキドキ、めまい、血圧が不安定などにも。

なお、運動は苦手、体を動かすのは好きでない、という人にすすめたいのは、

・「マスマリン」

血流をよくし、酸素補給効果に優れています。

*成績の伸びを止めないために

2学期が始まるが、今や、小中学生の塾通いや家庭教師は普通なのだそう。

それだけ勉強に割かれる時間は多いのだが、そこまでしても成績が伸び悩む子がいる。

プロの家庭教師に言わせると、こういう子には1つの傾向があるという。

家庭訪問先で、うまい飲み物（コーラやジュースなど）が出てくる家庭が多いのだ。

こういう家庭の子は、たいてい成績が伸び悩み、受験の結果も芳しくなく、

「うまくいったためしがない」らしい。

そもそも、ふだんの飲み物として甘いジュース類が置いてあり、

気楽に飲める環境にあることが問題なのである。

長年の経験で「糖分の摂りすぎは集中力の妨げになってしまう」と感じているという。

甘い飲み物には“中毒性”がある。

どうしてもコーラが止められず、机の下に隠して飲んでた子までいたそう。

最近では、コーヒーや紅茶、カフェラテなどを飲む子も増えてきたが、糖分と同じように、

カフェインの摂りすぎは睡眠を妨げるので、注意が必要です。

一方、ぜひ記憶に留めてほしいのが「優秀な子たちは、ふだん水か麦茶を飲んでいる」ということ。

水分を摂るなら、薄いお茶か水にしてほしいという。

最近では、家庭でも“食”に対する意識が高まってきて、グルテン（小麦粉）フリーとか、

カゼイン（牛乳）フリーといった家庭も多くなってきたが、それ以前に、

おやつや飲み物による「糖分の摂りすぎだけはやめてほしい」と注意している。

単なる水分の補給以上にプラス効果を期待するなら、

・「銀河水」（ぎんがすい）をおすすめしたい。

シリカ（二酸化ケイ素）が多く含まれる。これを飲むと脳の α 波が増え、心がリラックスする。

また、よく眠れるようになり、集中力も高まる。ストレスの緩和、イライラ解消、

疲労回復にもよい。（『人間医学』令和3年8月号 P37～38）

・「グレイトミネラル」

コップ1杯の水に2～3滴を垂らして飲むと、ふだん不足しがちなミネラルが同時に補給できる。

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抜群。

なお、さらに勉強効率を高めるために役立つのが、

・「ビヨゲン」(乾燥ビール酵母末) (前出)

脳の円滑な機能を保つためにはビタミンB群は必須です。

甘いものを摂取するとビタミンB群が消耗される。それを補うのに打ってつけ。

*油を落とすスープ

ひところ、コレステロール値が高いと医師から目の敵にされたが、コレステロールは細胞膜を構成したり、性ホルモンの原料になるなど、体の健康にとって大切な脂質であることから、その規制がだいぶ緩んできた。

それでも血中の中性脂肪値が 150mg/dL、LDL (悪玉コレステロール値) が 120mg/dL を越えると“要注意”と指摘され、生活習慣を見直すように指導される。

医療法人社団五良会理事長で竹内内科小児科医院の五藤良将院長は、

「1つ1つはそう高くはなくても(高ければなおのこと)コレステロール値、中性脂肪値が高く、HDL (善玉) コレステロール値が低かったりすると、やはり動脈硬化のリスクが高くなり、脳血管疾患のリスクは上昇する」といわれる。

そうした“時限爆弾”のような恐さをもつ中性脂肪、悪玉コレステロールを“悪魔のあぶら”と呼ばれている。

これに対して、五藤先生は独自の野菜スープを考案され、脂質異常症の改善法として推奨されている。

作り方は、①かつお節 50 g、黒すりごま 18 g、エキストラバージンオリーブオイル 24 g、りんご酢 15 g、粉末抹茶 7 g、醤油 70 g をボウルに入れて、よく混ぜる。

②タマネギ 1 個 (200 g) とショウガ 20 g をすりおろし、①に加えてよく混ぜる。

③これを 10 食分に分けて、冷凍庫で保存する。

これが“スープの素”で、飲むときは、沸騰したお湯を 100ml 注いで、かき混ぜて飲むだけという。

自分で手作りするのもよいが、いちいち作るのは面倒だという人、

さらに高い効能を期待される方には、リニューアルされた

・「濃縮エキス 植物力」をおすすめします。

以前の「植物カススープ」より薬草、野菜の量は 2 倍に、内容は 10 倍に濃縮され、しかも価格は安くなりました。

原料は、北海道奥地の清浄なクマイ笹をはじめ、オオバヨモギ、菊芋、こんぶ、タマネギ、茶、二十日大根、シイタケ、ニンジン根、ごぼう、生姜など、11 種類。

これを“循環多段式加圧抽出法”という独自の特許製法で、

硬い植物細胞の中に閉じ込められた栄養成分を余すところなく抽出した濃厚なエキスです。これは脳ばかりでなく、体のあらゆる細胞・組織の酸化を抑制し、炎症を抑えて、加齢とともに低下する脳の働きや内臓の機能を支える「からだ全体がよるこぶスープ」です。（「植物カススープ」については『人間医学』令和4年5月号を参照）

なお、脂質異常症にはもう1つ、

・「コルマータQ10V」もよい。

還元型のコエンザイムQ10（C o Q10）と発酵紅参を主材に、ビタミンB群・Eを配合、吸収率を高めた製品。C o Q10 を効果的に補給できます。

* 転倒事故を防ぐ

今年の3月、世界的に知られた漫画家の鳥山明さんが亡くなった。68歳。自宅で転倒したのが原因で、死因は急性硬膜下血腫と報じられている。

一般的には、転倒や転落、交通事故などで頭を強く打ちつけた場合に、その衝撃で脳の表面と硬膜の間の血管が切れて出血が起こることによって発症する。

衝撃を受けた直後あるいは少し時間をおいてから、激しい頭痛や嘔吐、麻痺、意識障害などの症状が現われる。

ただ、さがみ生協病院の牛山元美・内科部長によると、それほど強い衝撃をうけなくても、

- ・過去に脳梗塞や心筋梗塞を起こした人
- ・狭心症などの心疾患を持っている人
- ・脊柱管狭窄症などの治療で整形外科に通っている人、

などは発症リスクが高まるので、注意が必要といわれている。

また、高齢者は血管がもろくなっているうえに「血液をサラサラにする薬」を飲んでいる場合が多いので、つまずいた拍子に軽く頭を打ったくらいでも、脳の血管が切れて血腫ができることがあるという。

これほど重症ではなく、硬膜下血腫を起こさなかったとしても、転倒すれば打撲傷を負うし、骨折などの危険もあり、悪くすると“寝たきり”になることも。

できるだけ避けたいもの。

高齢者は、年齢とともに視覚や体のバランス感覚、筋力などが落ちてくるので、ちょっとしたモノでもつまずきやすくなる。

その盲点は？

東京消防庁の統計（令和元年）では、住居内で高齢者の転倒事故が発生する場所として多いのは、1位「居室・寝室」、2位「玄関・勝手口」、3位「廊下・縁側・通路」、4位「トイレ・洗面所」、5位「台所・ダイニング」と続いている。

だから大前提として、家の中のどこであっても〈室内や足元を明るくする〉

〈動線上にモノを置かない〉〈滑りやすいマットはできるだけ敷かない〉が基本。
さらに、足のサイズに合っていないスリッパも事故の原因になるという。

こうしたポイントを改善するとともに、足腰の衰えを防ぎ、強化するのに
役立つものを摂るとなおい。

・「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、体力強化ばかりでなく、精神的症状の立て直しにも役立つ。

・「黒 蟻」（くろあり）

動物性と植物性、双方の生薬を巧みに配合した漢方系食品。

特に体力の低下、足腰の無力（フレイル）によく、歩行をしっかり支えるのに役立つ。

妊婦にもおすすめできる。

他に、しびれ、神経痛、腰痛、関節痛、五十肩、腱鞘炎などにも。

・「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類に富む。

深い眠りを促し、脳の疲れをとるのにもよい。

*** 早く夏バテの回復を！**

夏の疲れをそのままにしておくと、“秋バテ”に移行することがよくある。

早く夏バテを解消しておくことが望まれる。

富山短期大学の伊藤陽子准教授によると、夏の疲労回復が期待できる栄養素として
ビタミン類が不可欠という。

中でも疲労回復を助ける第一の要素は、未精白の米や肉、魚などに多いビタミンB1と、
緑黄色野菜に多いビタミンC、それに柑橘（かんきつ）類に多いクエン酸だそう。

ビタミンB1を摂るとき、その吸収を促すのが“アリシン”という成分だが、
これはネギ類（ニンニク、ネギ、タマネギ）に多いので、合わせて摂ると効果が高まる。

ただ、伊藤先生曰く「食欲の落ちる夏バテの回復には、たくさん食べて元気になるより、
少ない量でも栄養がバランスよく摂れる“量より質”の食事が望ましい」と。

ずっと暑さがつづいて疲れがたまっているときは、一発逆転的なものを摂るより、少量ずつでも、
日々の食事を大事にしながら、バランスよく栄養を摂っていく方がよい。

例えば、刺身にニンニク、長ネギを添え、これにレモン汁かポン酢をかけた
カルパッチョ風のサラダなど（伊藤先生）。

とはいえ、まだまだ暑く、料理はめんどうくさい、つくる元気もないというときは、適宜、健康食品の利用を考えるのもよいでしょう。

例えば、

- ・「ビヨゲン」(乾燥ビール酵母末)(前出)
あらゆるビタミンB群を豊富に含んでいる。
半分はタンパク質でアミノ酸組成がよく、食欲増進効果もある。
- ・「タイムリリースビタミンC」
レモン果皮加工食品。少しずつ溶出し、作用が長つづきする。
- ・「ビタミンCカプセルズ」
ビタミンCを脂溶性にし、吸収しやすく、作用も長く続くようにした。
- ・「有機梅肉エキス粒」
酸っぱさの元はクエン酸。
弱った胃の働きを助け、食中毒予防にも役立つ。

また、打ちつづく猛暑のため食欲がないというときは、

- ・「大熊柳」(おおくまやなぎ)
動物性、植物性、双方の生薬が巧みに配合された漢方系食品。温性(体を温める)の食品で、胃腸の働きを強化し、血流を改善して、食欲を増進する。
免疫強化の働きもある。
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、カゼをひきやすいなどに。
- ・「アンセリンS」
広い海の中を疲れ知らずに高速で回遊するマグロやカツオから抽出したイミダゾールジペプチド(アミノ酸が2つ結合したもの)の1つ。
プリン体を99%カット。
疲労の予防、回復のほか、尿酸値の改善、痛風発作の軽減にも優れた効能を有する。