

## \*うつに“痛み止め”が効く？

一般に“炎症”というと、体にとってよくない反応と受け取られやすいが、炎症は体にとって必要な反応でもある。

炎症が起こることによって、体の異常事態を知らせてくれて、私たちはそれに対処することができるのです。

つまり、炎症は、私たちの体を守るための防衛反応であるともいえる。

ただ、当然ながら、炎症が進めば症状は悪化するし、病気が進行してしまう。慢性的に炎症がつづけば、動脈硬化が起こったり、血栓ができやすくなったり、また老化を促進したりしてしまう。精神疾患も例外ではない。

実は、精神疾患の患者さんに、プロスタグランジン系の消炎鎮痛薬を飲ませると、うつ症状が改善することは、臨床の現場では以前から、よく知られていたことなのだという。新宿溝口クリニックの溝口徹院長は「これこそうつと炎症が関わっているという証拠ではないか」と言われる。

また、うつ病や統合失調症の患者さんにおいては、NSAIDs（非ステロイド性消炎鎮痛薬）のほうが、既存の抗うつ薬よりも、薬物治療としては効果があるのではないか、とする報告もあるそうです。

だからといって、いきなりうつ症状に消炎鎮痛剤を使うには抵抗があるかもしれない。そういうときは、まず自然的療法を試してみても遅くはないでしょう。

栄養的に見ると、ビタミンDの不足がうつ症状に関わっていることが知られている。

キノコや小魚類に多く含まれるが、

- ・「ビタミンD 1000IU」なら1粒で、D3の1日の摂取推奨量（25 μg）をまかなうことができる。

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）

自律神経調整作用があり、特に副交感神経の機能を高める働きがあるので、不安、恐怖、気弱などで慢性的不眠に悩まされている人によい。

ほかに不安神経症、うつ病、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。

- ・「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で、利用効率が高い。脳に疲労が溜まるのを抑えるとともに、集中力や判断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。

なお、消炎鎮痛剤が出てきたので、一言つけ加えておきます。

- ・「積雪草」（せきせつそう）

すべての急性の痛みによい。消炎、化膿止めの働きもあり“漢方の消炎鎮痛剤”とも称される。頭痛、筋肉痛、歯痛、生理痛、腰痛、関節痛、打撲痛など、幅広い痛みには確かによい。ただ、うつ症状に有効かどうかは、まだ未知数？

それより、心因性で、持続的な痛みによい

・「松康泉」(しょうこうせん)

のほうで、うつ症状には役立つかもしれない。松節(松の瘤)が主な原料で、特有の“ピネシアコムオイル”を含み、抗酸化、抗炎症、抗ストレスなどの作用がある。

## \* 「便秘で勉強に集中できない」

日本トイレ研究所が、高校生を対象に実施した調査(2021年)によると

「3日以上排便がない便秘状態」と答えた学生が、約2割もいた。

そのうち86%が「勉強に集中できない」と回答。

いま「便秘で勉強に集中できない生徒」が増えているという。

その原因として、

- ① コロナ禍によって外出が制限され、それ以降、運動不足による便秘が増えている。運動などで体を動かすと腸が刺激されて、ゼンドウ運動が促されるが、新型コロナの自粛生活を機に、運動不足で便秘になった子が多く、それが今もつづいている。
- ② 生活リズムの乱れ。そもそも小中高の生徒は、塾通いなどで夕食の時間が遅く、就寝時間が後ろ倒しに。そのため翌日は朝寝坊して、朝食を食わずに学校へ。こうして生活リズムが崩れ、便秘に陥った子が多い。

便秘は腸内環境の悪化をもたらす。これは脳の機能に悪影響を及ぼす。

脳と腸は密接な関係があり、これは“脳腸相関”として知られている。

便秘によって引き起こされるのは“集中力の低下”だけではない。

腸内環境が乱れると、気分が沈む、不機嫌になる、イライラするなど、メンタル面にもマイナスの影響が及ぶ。

日ごろ便秘がちという人は、とりあえず、緩下剤を用いてでも便秘を解消しておくのがよい。

それには、

- ・「3Aマグネシア」(マグネシウム便秘薬)
- ・「大甘丸」(だいかんがん)(漢方便秘薬)

なお、ヒトの腸内には約1000種類、数にして約100兆個もの腸内細菌が存在している。

最近の研究で、脳の認知機能に“腸内細菌の多様性”がかかわっていることがわかってきた。

認知機能は、いうまでもなく記憶力、判断力、理解力などを含む高等な認知機能であり、

子どもの学力にもつながる重要な働きです。

腸内細菌の種類が多い人ほど認知機能が高いという調査結果もあるので、これからは単に善玉菌の数（割合）だけではなく、その“多様性”にも注意を向ける必要がある。

- ・「アルベックス」（乳酸菌生成物質）

16種類の乳酸菌を豆乳（無農薬）の中で長期間熟成させ、特許製法でエキスを抽出したもの。

これは人が生まれながらに持っている善玉菌を増やすという点で、きわめて特異的。

腸内細菌の多様性を保つことによって、腸の働きを整え、免疫力を高める。

- ・「ベル・フローレ」

45種類の活性土壌菌のカクテルで、主要な枯草菌は大腸まで届いて

短鎖脂肪酸（腸管細胞の主要エネルギー源）を生成する。

胃腸の働きがよくなるので、便秘や下痢が改善、スムーズな排便を促し、

便臭・尿臭・加齢臭の改善、アンモニアやアミンの解毒などにも有効。

- ・「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。特に“酪酸菌”が特長。

これも短鎖脂肪酸（腸管のエネルギー源）を多くつくるので、腸の働きが活性化する。

（便秘については、「人間通信」令和4年10月号「便秘は命にかかわる」の項も参照ください）

## \*秋は“抜け毛”の…？

頭髪は、人の第一印象を大きく左右します。

いつまでも美しい髪の毛を保ちたいと思うのは、万人の願いでしょう。

10月20日は「頭髪の日」。

しかし、年を重ねるとともに増えてくるのが、抜け毛、白髪、薄毛、禿頭など、毛髪のトラブル。

早い人では30代の半ばから白髪が増えはじめる。

その主な理由は、

メラノサイト（色素細胞）が減ることによってメラニン色素が生成できなくなるからだ。

白髪になりやすいかどうかは、遺伝的要素も関係するといわれるが、大きな要因は“ストレス”です。

特に10～20代で発症する若白髪はストレスが原因のことが多い。

ストレスをうけると、毛細血管が収縮してしまい、頭皮が血行不良に陥る。

そのため栄養が来なくなり、ヘアサイクルも乱れて、メラニン色素が十分につくられず、

白髪になると考えられる。

同様に、ストレスは抜け毛や薄毛の原因にもなる。

自分に適したストレス解消法を見つけておくことが大切ですが、

ストレスの緩和に役立つ医薬品としては、

- ・「ルミンA」がよい。

なお、毛髪トラブルの予防ケアとして、

クリニックフォア新橋院（皮膚科、形成外科）の宋有奈院長によると、

- ・入浴や頭皮マッサージは、頭皮の血行促進に有効。
- ・シャンプーでの洗いすぎ、ドライヤーの掛けすぎに注意！
- ・「秋は抜け毛のシーズン」といわれるが、特に夏の紫外線の浴びすぎには要注意。そして、
- ・栄養バランスの取れた食事を、規則正しく摂る、など。

食事では、特にタンパク質が重要です。

髪の毛は大部分がタンパク質でできており、そのうちの90%を“ケラチン”が占めている。

ケラチンの生成には“亜鉛”が必要で、亜鉛は“養毛ミネラル”の第1に挙げられる。

牡蠣、レバー、ウナギなどに（タンパク質も）多いが、もし亜鉛不足が疑われるときは、

- ・「国産亜鉛」（1粒に20mgの亜鉛を含む）
- ・「カルマックスθ」（亜鉛のイオン化ミネラル液）

なお、女性の場合、女性ホルモンの減少が薄毛の原因になるので、

女性ホルモン様の作用のあるイソフラボンや大豆製品を、特に更年期前後の人は

積極的に摂るのがよい。

- ・「ファイトロゲンEX」

アグリコン型（高吸収型）大豆イソフラボンに、チャーガエキスなどを加味し、活性を高めた。

そうした内面からのケアに加えて、外からのケアとしておすすめしたいのが“バルジ養毛法”です。

植物が大きく丈夫に育つには、良質な土壌が必要です

土が硬いと植物の芽が出にくいように、髪の毛も頭皮が硬くなってしまうと、

育ちにくくなってしまいます。

MREディープイン養毛シリーズは、毛髪の司令塔（バルジ領域）を調整することで、

毛髪の発毛、成長を促すようにつくられた。

・「MREディープインスカルプシャンプー」で、頭皮に溜まった余分な皮脂や古い角質を除去し（皮脂ピーリング作用）、健やかな頭皮環境をつくる。そこへ、

- ・「MREディープインヘアエッセンス」で、頭皮の血行を促し、

発毛・成育に必要な栄養成分を補給する。

これが注目の“バルジ養毛法”です。

\* “胃薬”が万病のもと？

近年、あるタイプの胃薬が胃ガンの原因になっている可能性があるとして、世界中で指摘されており、問題視されているという。  
朝日生命成人病研究所附属病院の新井絢也医師によると、胃薬は胃酸の分泌を抑えることで胃を守るが、主なタイプは3つあるという。

①プロトンポンプ阻害薬（P P I）

オメプラール、オメプラゾン、パリエットなど。

②カリウムイオン競合型アシッドブロッカー（P - C A B）

タケキャブなど。

③H<sub>2</sub>受容体拮抗薬（H<sub>2</sub>ブロッカー）

ガスター、アルタット、タガメット、プロテカジンなど。

胃酸は食べ物の消化を助けるだけでなく、殺菌作用があり、人体にとって重要な意味を持っている。しかし、胃酸が過度に分泌されてしまうと、粘膜を傷つけたり、胃酸が逆流して食道の粘膜がただれたりする。

そうなるとう、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、逆流性食道炎などの病気を発症してしまう。

こうした症状を、胃酸を抑えることで解決しているのが胃酸抑制薬なのだ。

中でも、P P I と P - C A B は胃酸を抑える効果が強く、広く治療に使われている。

これらの薬を短い期間、一時的に使うことは問題ない。

危険なのは、長期にわたって飲んでいる場合です。

たとえば、医師から、血液をサラサラにする抗凝固薬といっしょに

「胃潰瘍にならないために合わせて飲んでください」と予防目的で処方されていたりする。

あるいは「複数の薬を飲んでるので、胃が荒れないように出しておきますね」と

“善意”で処方されたり。

自分は、胃酸を抑える薬を飲んでる自覚はなくても、

実は、知らず知らずのうちに飲んでるケースが結構あるのです。

こうした胃薬がもたらす弊害は、胃ガンだけにとどまらず、いろいろな病気の原因になっている。

先の新井先生によると、P P I（プロトンポンプ阻害薬）だけでも、

認知症、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症、糖尿病、腸管感染症などのリスクが指摘されているそうです。

こうした薬の長期服用を避けたいという人は、

生薬系の医薬品や漢方系食品などを試してみるのもよいでしょう。

・「恵命我神散」（けいめいがしんさん）

ガジュツ（紫ウコン）が主材の胃腸薬。食欲不振、消化不良、腹部膨満感などに。

ピロリ菌除去作用も認められている。

・「フェカルミンゴールド錠」

胃酸抑制薬の連用によって胃ガンが起こる要因の1つは、腸内細菌叢の変化が大きいと考えられる。

4種の生菌から構成される本剤は、特に“酪酸菌”が特長で、腸内細菌の多様性を保ち、そのバランスを整えて腸の働きを活発にする。

・「大熊柳」（おおくまやなぎ）

動物性・植物性、双方の生薬を巧みに配合した漢方系食品。

温性で、胃腸の機能を強化、血流を改善し、食欲増進、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、花粉症、カゼをひきやすい、などに。

・「ササパワーGOLD」

北海道の奥地の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。

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。

唾液と混ぜあわせ、口内に行きわたらせ、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。

なお、浅ノ川総合病院の東敬一郎・薬剤部主任の「胃薬を飲んで胃酸の分泌を抑えていると、手術で胃を切除した人と同じような状態になっている」という警告は、心に留めておく必要がある。

## \* “完全食”、本当に完全か？

まだ、食べたことはないが、いま“完全食”が大人気だという。

厚生労働省が「日本人の食事摂取基準」として設定した33の栄養素を、

効率的に摂取できることをウリにした食品のことである。

初めのころは粉末プロテインタイプだったが、今ではパン風、パスタ風から、ごはんタイプ、お好み焼き風など、さまざまなタイプがあるようだ。

“完全”という言葉につられてか、愛用者の中には、

これだけで一日の食事が終わってしまう人も少なくないという。

果たして、それで大丈夫なのだろうか？

“完全食”と銘打っていても、含まれる栄養素は高々三十数種類。

天然の食物に含まれる栄養成分は70~80種といわれる。

また、ビタミン、ミネラルは合成品だったり、人工添加物もあまた含まれている。

いわば“超加工食品”の部類。

自然なものとは違って、体内の代謝も乱されかねない。

毎日、ジャンクフードや甘い清涼飲料水に囲まれているような人にとっては、

「ないよりマシ」かもしれない。

しかし“食の本義”からすれば、これだけが1日の食事のすべてというのは、大いに問題がある。

五良会クリニック白金高輪の五藤良将・理事長も、

「日本には四季があり、旬の食材には、その季節に必要な栄養素が豊富に含まれている。

夏野菜には水分が多く、利尿作用があるカリウムが豊富で、体を冷やし、むくみを取る効果がある。

冬野菜にはビタミンが豊富に含まれ、体を温める作用がある。

これらを食べることで、体は季節に順応し、免疫力の向上や病気の予防が期待できる。

完全食の生活には、そうした視点が欠けている」と警鐘を鳴らされている。

また、完全食の中で一大ジャンルを形成している粉末プロテインタイプにしても、

オレンジ歯科の村上明日香院長は、

「液状や水に溶かすタイプの完全食ばかりの食事をしていると、咀嚼筋の筋力が低下し、

咀嚼機能の低下が生じる恐れがある。

その結果、あごが細くなり、顎関節症を起こすこともある。

また、唾液の分泌が減少すれば、虫歯や歯周病のリスクが高くなる」と警告。

消化力も落ちるであろう。

やはり食事は「旬のものを、薄味で調理し、よく噛んで食べて」こそ、血となり肉となり、健康の糧となるのです。

天然の食物の中には、まだ発見に至っていない貴重な栄養成分が含まれている可能性もある。

そんな“完全食”（私から見ると“不完全食”です）より、ずっと自然で、健康的だといえるのが、

- ・「スピレン」（スピルリナ製品）

70種類を超える栄養成分を含む完全食品。

栄養のバランス改善に有用。

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のは、その証拠。

（詳しくは『人間医学』令和5年10～11月号）

- ・「バーリィグリーン」

大麦若葉（無農薬栽培）の硬い細胞内に閉じ込められた数多の栄養成分を余さず抽出した濃厚エキス。

非加熱、生搾りで、“活きた酵素”が摂れる。

- ・「バーリィグリーンWプラス」は、さらに植物性ナノ型乳酸菌 1000 億個（1スティック当たり）と食物繊維（有機JAS認証）をダブルでプラス。

腸内環境の改善効果も。

- ・「ビヨゲン」

乾燥ビール酵母末。半分はタンパク質でアミノ酸のバランスがよく、ビタミンB群の宝庫。

食欲増進効果もある。

## \*若者の2割が「ロコモ」？

年をとって筋肉や骨格が衰え、日常の生活に支障が出やすい状態は

“ロコモティブシンドローム”（略して、ロコモ＝運動器症候群）と呼ばれる。

これまで、これは“高齢者特有の症状”のはずでした。

ところが、国際医療福祉大学・理学療法学科と医学部老年病学講座が共同で調査（2023年）したところ、大学生の2割がすでにロコモで、健康寿命に黄信号がともっていることがわかった。

同大学の学生413人（平均19・1歳、男性192人、女性221人）を対象に、日本整形外科学会のロコモ推奨基準に沿って、片足立ちテストやロコモ度テスト、筋骨格評価などを実施。

加えて、栄養状態や食習慣などについても調べた。

その結果、413人中86人がロコモと判定された。

10代後半～20代初めにして2割の学生がロコモに該当していたのです。

性別では、31人が男性、55人が女性で、女性が有意に高かった。

男性は「5秒間の片足立ちができないこと」、女性では膝や腰などの「運動器の痛み」と「体脂肪率が高いこと」（太りすぎ）が、ロコモリスクと有意に関連していたそうです。

高齢者のロコモは、多くが関節の疾患や生活習慣の悪化に起因するのに対して、若年者のそれは栄養不良に起因することが多い。

今回も、朝食抜きの食習慣や、筋骨格の維持に必要なタンパク質の摂取不足などが明らかになった。いずれにせよ、健康寿命を守るには、若年者と高齢者とを問わず、

「バランスのよい食事を心がける」ことが、まず大切。

さらに、若者のロコモ予防策として、男性では体のバランス能力を高めること、女性は体幹を鍛えることが効果的だと提言している。

そうした運動と合わせて摂ると、体力の強化を図る（その効果を高める）ために役立つのが、

- ・「エネスポ」

純国産のスッポン（身肉、卵、オイル）と牡蠣（かき）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）

筋・腱の障害や痛みによく、腰痛、関節痛、五十肩、腱鞘炎などに用いられるが、体力低下、足腰の無力（フレイル）にもよく、歩行をしっかりと支えるのに役立つ。

ほかに、しびれ、神経痛などにも。

- ・「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に富む。

深い眠りを促し、脳の疲れをとるのにもよい。

## \*おやつ、決定版？

体重が気になり、ダイエットに励んでいるとか、医師から減量を言い渡されている人にとっては、食欲の秋はつらい。

おやつの時間になると、ついつい身近にあるものに手が出てしまう。

そういう人は多いようで、「食べたいっ！」という誘惑に打ち勝つ手段として、ネット上に次のような対抗策が出ていた。

“買い物編”では、空腹時に買い物に行かない／“危険”な店・エリアには近づかない／ショッピングカートは使わない、など。

“おうち編”では、こまめに歯磨きをする（歯を磨いた後は食べることに抵抗がある）／アロマオイルやお香を焚く（気持ちを落ち着かせる）／集中できる趣味を持つ、など。

いずれでも、実行できれば有効だろうが、心に言い聞かせてはいても、なかなか守れないもの。意志の力だけでは思いとどまれる人は少ないのでは？

そういうときは「思い切っておやつを食べてみる」という“裏技”もあると出ていた。

ただし「糖分や脂質の多いものは除く。

量も少量にし、種類も考慮して選ぶ」と。

一般には、ナッツ類（アーモンド、クルミなど）、野菜せんべいなどがすすめられるが、私どもでおすすめるとしたら、

### ・「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した。

食物繊維やミネラルがたっぷり、日々の健康を維持するには最適。

### ・「古代食くろご・ペプチド」

原料は、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。

いずれも生命力の強い野生種が使われている。

低分子化され、ペプチド状態になっており、腸での吸収力が格段に向上し、機能性が高くなった。

### ・「カラダをつくる出汁」

カツオ、イワシ、無臭ニンニク、コンブを素材丸ごと使用した

「おいしいだし」を、さらに濃縮したもの。グルタミン酸をはじめ体の構築に必要なアミノ酸20種類をすべて含有。

イミダペプチド（アンセリン、カルノシン）も含まれ、疲労回復、味覚リセット、

食欲抑制、脂肪燃焼のほか、抗酸化、尿酸排出、血糖値抑制、ストレス緩和も期待できる。エネルギー源として利用されやすいアミノ酸が多く、お湯に溶かして飲むと、空腹を満たすだけでなく、優れた“栄養スープ”となります。