

## \*カンジダ症に「ラフィノース 100」

カンジダ菌（カンジダ・アルビカンス）というのは真菌の 1 種です。

これは常在菌の 1 つで、私たちの皮膚や粘膜には、いたるところに棲息しています。

健康な人の腸にも存在し、ふだんは悪さをすることはないが、

腸内環境が乱れると菌糸を伸ばして腸管内で増殖を始める。

そして過剰に増殖したカンジダ菌からは“有機酸”が放出され、

慢性頭痛の原因となったりするといわれる。

カンジダ菌は体のいろいろなところで増殖する。

口腔カンジダ症では舌の痛み、味覚異常、歯周病など。

消化管の粘膜に入り込むと胃の炎症や食道炎、さらに潰瘍性大腸炎なども。

女性では膣で増殖して不快な症状（膣炎）をもたらす、など。

それ以外に、慢性の疲労や抑うつ症状、パニック障害などの発症にも関係しているといわれる。

最近では、カンジダ菌が腸管粘膜に刺激を与えることで腸の粘膜の結合が緩んで、

タンパク質や菌・ウイルスなどが血液中に漏れ出してしまう

「リーキーガット（腸漏れ）症候群」と呼ばれる状態を引き起こすこともわかっている。

そうして消化機能や腸内の環境が悪くなることで、免疫力が落ち、

更なる健康トラブルを招くという悪循環が起き上がる。

カンジダ菌が増えるのは消化管が多いが、その元となるのは口の中で増えたカンジダ菌で、これが食道や腸にまで影響を及ぼす。

予防には、まず口の中を清潔にしてカンジダ菌の増殖を抑えることが有効です。

それには、

### ・「プロバイオティクス K12」

口腔内にいる乳酸菌の一種で、天然の抗生物質（ペプチド）を産生し、口内悪玉菌の増殖を抑制、口腔内フローラ（細菌叢）のバランスコントロールを促す。口臭の予防・解消にも。

カンジダ症は食事の影響も大きいので、日々の食生活に気をつけることが大切です。

砂糖やはちみつはカンジダ菌の大好物です。

甘いものやブドウ糖を使った清涼飲料水をよく飲む人は、特に要注意！

女性では“膣カンジダ症”で悩んでいる人が多いようですが、できるだけスイーツを控えるようにして、全身の免疫力を高めるような生活習慣を心がけましょう。

腸内で善玉菌の繁殖を促し、悪玉菌やカンジダ菌の増殖を抑えるのに役立つのが、

- ・「ラフィノース 100」

ビート（甜菜）から抽出したオリゴ糖。低カロリーで、腸まで届いて腸内細菌のエサになり、善玉菌を増やし、カンジダ菌の異常増殖を抑える。口内炎やアトピー性皮膚炎などにも。

（『人間医学』令和3年11月号、P30）

河北歯科医院の河北正院長によると、常在菌とされるカンジダ菌だが、増殖すると歯周病をはじめ肺炎、動脈硬化、糖尿病、認知症など、全身の病気にも関わってくるといわれる。

もう1つ、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えて、免疫力の向上に役立つのが、

- ・「ベル・フローレ」

45種類の活性土壌菌を配合した発酵食品。腸管上皮細胞のエネルギー源となる

“短鎖脂肪酸”の産生を促し、悪玉菌を抑制して善玉菌を増やし、腸内環境を改善する。

ピロリ菌抑制、免疫力向上にも役立つ（令和4年5月号～6月号、P52）。

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にも有効。

### \*握力が落ちたら……

私なども、年をとって握力が落ちてきた。ペットボトルの蓋を開けるときなど苦労するが、ペットボトルの蓋をあけにくく感じるのは、筋力低下のサインだといわれる。

と、思っていたら、そのペットボトルの蓋の開け方で、

フレイル（虚弱で心身の活力が低下した状態）かどうかがわかるという。

鹿児島大医学部と飲料メーカー・伊藤園の共同研究で明らかになった。

若い人なら、親指と人差指の側面で蓋をはさんで捻れば（側腹つまみ）楽に開けることができる。

ところが、年をとると、5本の指を筒状にして親指と人差指側を下にし、

手のひら全体で蓋をにぎり（逆筒にぎり）、ぞうきんを絞るようにして開けることが多くなる。

これは筋力低下のサインで、先の研究の結果では、逆筒にぎりでも蓋を開ける人は、

一般的な開け方の人に比べて、筋力低下の可能性が2・7倍も高かった。

（ちなみに、ふきんやぞうきんを絞る力が落ちるのも、筋力低下のサインです）。

フレイルが進行すると、ロコモティブシンドローム（ロコモ）へ移行し、元に戻すのは困難になる。

フレイルの段階で、早く気づいて対策を講じれば、後戻りが可能だそうです。

できるだけ、ウォーキングやスクワットなどして、筋力低下を防ぎましょう。

そして、その効果を後押ししてくれるのが、

- ・「エネスポ」

純国産のスッポン（身の粉末、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、精神的症状の改善にも役立ち、

弱った体を心身両面から立て直してくれる。

・「黒 蟻」(くろあり)

動物性・植物性、双方の生薬の配合が絶妙な漢方系食品。

特に体力低下、足腰無力(フレイル)によく、しびれ、神経痛、腰痛、関節痛、五十肩、腱鞘炎など、筋・腱の障害や痛みにも。

・「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が豊富。

## \* “ひざ関節痛” の新原因？

11月13日は「いいひざの日」だそう。私もそうだが、年を取るとともにひざ痛を訴える人が多くなる。

田中整形外科医院の田中秀院長によると、

「ひざ関節症は、特に50歳以上の女性に多い。

加齢によって、酸化ストレスや食後高血糖による糖化ストレス、またミトコンドリアの機能低下、DNA損傷などが起こるためです。

ただ、近年は若い人たちや男性にも増えてきている」という。

ひざの痛みを訴えて病院へ行き、レントゲン写真を撮ってもらうと、軟骨がすり減っていることが多い。

たいてい、これが変形性膝関節症の原因とされる。

でも、ひざの軟骨には痛みを感じる神経は来ていない。

では、なぜ、ひざに痛みが出るのだろうか？

そこで研究が進められ、最近“膝蓋下脂肪体”の硬化が原因ではないかという説が浮上してきた。

これは、ひざのお皿の内側下方にあるゼリー状の脂肪のかたまりで、

ひざの曲げ伸ばしをスムーズにする潤滑油のような役割を担っている。

これが年をとるにつれて硬くなり、柔軟性を失ってこすれ合うようになり、炎症が起こり、痛みが出るというのです。なるほど？

もう1つ、ひざの内側から太もも後方を通して骨盤に至る“半膜様筋”という長い筋肉がある。

主に、ひざを曲げるときに働く筋肉であるが、この硬化もひざ痛の一因になることがある。

ひざ裏の内側が痛むときは、これが痛みを発している可能性があるそうです。

原因はともかく（加齢性の痛みではなおさら改善が難しいから）

まずは痛みの緩和に努めることが先決。

こうした筋・骨の炎症、痛みによい漢方系食品として真っ先に挙げられるのが、

- ・「骨碎補」(こつさいほ) です。

コツサイホ、カザンコウ、鶏血藤、黄精、穿山薯蓣、筋骨草から成る。

補腎(生命力強化)の効果があり、靭帯や筋骨を強壮にし、炎症と痛みを和らげ、慢性的な筋骨の痛みによい。

四肢の変形性関節症、腰痛、頸椎症、腰部脊柱管狭窄症、骨密度の低下、骨粗鬆症、関節軟骨の減り、筋力低下、ヘバーデン結節、骨折・打撲、神経痛、しびれなど。骨の変形と痛み、骨の老化、筋力低下など、幅広い症状に対応。

(なお、急性および炎症性の痛みには「積雪草」がよい)

- ・「キョウカネプトン」

きれいなニュージーランドの海で採れた緑イ貝が主原料。

関節の健康に不可欠なムコ多糖体(とくにヒアルロン酸)や抗酸化酵素(SOD)を豊富に含む。

さらに、発酵型コラーゲン(LCP)とグルコサミンを強化。

各種ビタミン、ミネラルも豊富に含まれている。

- ・「黒 蟻」(くろあり)

筋・腱の障害、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、歩行をしっかり支えるのに役立つ。妊婦にもおすすめできる。

こうした体内からの対策に合わせて、体の外からの手当てとしておすすめしたいのが、

- ・「薄膜型境界層メッシュシート」

文字どおり薄いシートで(小孔があいてメッシュ状)、患部に合わせてはさみでカットし、ぴたりと貼っておく。サポーター代わりにもなり、痛みが早く楽になります。

なお、ひざへの負担を増大させているのが“O脚”と“扁平足”だそう。

できるだけ改善するよう努力しましょう。

## \* “光害”が認知症のリスクに

電気の発明によって、人類は大きな恩恵を受けてきました。

しかし、今では街が明るすぎるくらい明るくなり、夜も遅くまで労働したり、遊興にふけったりするようになった。

こうした光は、長い間、ほぼ無害であると考えられてきた。

しかし、その後の研究で、人をはじめ生物の生態や行動、生理、健康に少なからぬ影響を及ぼすことが指摘されている。

“光害”(ひかりがい)とは「遮蔽が不十分など、明るすぎる照明器具による夜間の人工の光による害」

と定義されている。

今では、世界の人口の約80%が光害にさらされているという。

そして最近の研究で、また1つ、アルツハイマー病の発症リスクになることが明らかになった。

米ラッシュ大学医療センターが行なった研究によって、人工の光、特に夜間の光が顕著なアメリカの州では、アルツハイマー病のリスクが高いことが示されたのです。

これはアルツハイマー病の発症に“生活環境”が関係していることを示す最も新しい研究として、学術誌「フロンティアズ・イン・ニューロサイエンス」に掲載された。

研究チームによると、調べたすべての年（2012～2018年）において、

“光害”が大きな州でアルツハイマー病の有病率が有意に高かったという。

夜間の光害は、アルコールの乱用、慢性腎臓病、うつ病、心臓病、肥満よりも、アルツハイマー病のリスクと強い相関があった（心房細動や糖尿病、高脂血症、高血圧、脳卒中よりは小さかった）。

65歳以下の人に限ると、夜間の光への曝露は、他のどの要因よりも、

アルツハイマー病の有病率と強く関係していたという。

若いからといってあまり夜更かしはしない方がいい。

アルツハイマー病の発症リスクが示唆されるその他の環境要因としては、大気汚染や化学物質への曝露などがあげられている。

だから、特に夜間、明るい環境で勤務している人とか、夜よく出歩くというような人は、それだけでアルツハイマー病のリスクが高いといえる。

何らかの対策を講じておいた方がよい。

- ・「イチョウキング」（イチョウ葉総活性エキス）

フラボノイド配糖体、テルペンラクトン、二重フラボノイドなど、特有の有効成分を多く含む。抗酸化作用、血小板凝集抑制（血栓予防）、抗炎症作用、神経伝達物質刺激などの作用がある。

ヨーロッパではイチョウ葉エキスは医薬品とされ、認知症、脳の血液循環不全、心臓病、糖尿病、喘息などの治療に活用されている。（詳しくは『人間医学』令和4年10～11月号）

- ・「プラズマローゲン」

ホタテ貝から抽出され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。

特にうつ傾向の人によい（躁傾向の人がとるとイライラすることがある）。

- ・「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（ $\alpha$ -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より成る。

気持ちがスッキリしたり、頭がスッキリして集中力が出てきたという人が多い。

脳の疲れによいほか、不安、ドキドキ、めまい、血圧が不安定、焦るとパニックになる、などにも。

明るさもほどほどがよく、谷崎潤一郎の『陰翳礼賛』（いんえいらいさん）は、一読に値する好著です。

## \*ウツ？ それとも適応障害？

「会社に行きたくない」「不安やイライラが増えた」「自信がなくなった」… 時にはこんな症状もあるだろう。

それが、いま急増しているらしい。

これは「ひょっとしたらウツかも？」と思われるかもしれない。

しかし、こうした心のトラブルは、ウツではなく“適応障害”かもしれない。

精神科医の岡田尊司先生によると「適応障害はウツに似た症状を呈するが、ウツ病ではない」。

そして「困るのは、適応障害で起きているウツ状態を、ウツ病と同じように治療してしまうケースが少なくないこと」だそうです。

実際、ウツとして医療機関を受診するケースで、かなりの割合が適応障害であるという。

市中のクリニックのレベルでは、受診するケースの9割が適応障害で占められているというところもあるらしい。

適応障害は、脳の異常を起こしているわけではなく、合わない周囲の環境に対して起こっている、ごく自然な反応なのだそう。

それなのに“ウツ病”と診断して抗うつ薬を与えたり、双極性障害（躁うつ病）と診断して気分安定薬と抗精神病薬を投与するというケースが珍しくないという。

それで良くなるかという、ますます体がだるくなったり、意欲も気分も沈み、全く仕事や学校どころではなくなってしまう。

「本当に病人にされてしまう」のだそう。

抗うつ薬には、セロトニンなどの神経伝達物質を増やす働きがあるが、

脳のレベルでは正常状態にあるのに、そうした薬物を投与すると、鎮静がかりすぎて、だるさや意欲低下が強まってしまう。

気分安定薬と抗精神病薬になると、その影響はもっと強く、認知機能が低下する場合もある。

そうすると、1日中ボーッとして、何も手につかなくなってしまう。

そういう場合、本当に必要なのは薬ではなく、まずは「少し休息すること」。

それとともに、合わない環境を本人が適応しやすいように“変える”か、

本人が適応できるように“変わる”かだ、と岡田先生は言われる。

いずれにしても、治療には環境の改善が欠かせないようだが、自分が変わるのとはなかなか難しい。変わるにしても時間がかかるだろう。

そういうとき、試してみられるとよいのが、

- ・「南国刺五加」（なんごくしごか）  
滋養強壯の作用があり、精神不安、神経の使いすぎ、ストレスなどによい。  
また自律神経、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、気弱などの緩和に役立つ。  
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。
- ・「新ノーゲン」（前出）  
大豆由来のホスファチジルセリン、グリセロホスホコリン、イチョウ葉エキスなど、  
脳の疲れを取り、機能強化に役立つ成分より成る。
- ・「松康泉」（しょうこうせん）  
心因性で、持続性の痛みを伴っているようであれば、これがすすめられる。  
松康泉は抗ストレス作用、抗炎症作用、抗血栓作用があることでも有名だ。

### \* 逆流性食道炎と認知症、歯ぎしり・口臭にも

認知症の中でも、大半（約7割）を占めるのがアルツハイマー病だが、  
お茶の水健康長寿クリニックの白澤卓二院長（元順天堂大学医学部教授）は、  
アルツハイマー病予備軍の印（しるし）が2つあるといわれる。  
その第1に挙げられているのが“逆流性食道炎”だ。なぜか？  
その原因はほとんどの場合、脂肪の摂りすぎ、そして太りすぎだからだそうです。  
白澤先生いわく、

「脅かすわけではないが、逆流性食道炎の“既往歴”があることさえも  
アルツハイマー病の発症原因の1つになっている」と。

近年、逆流性食道炎が、若い世代を中心に増えている。

ということは、将来的に、アルツハイマー病の患者はさらに増えることになるのかも？

そればかりでなく、最近の研究では、

逆流性食道炎は口臭や歯ぎしりの原因にもなっているといわれる。

そうならないために、早めに治しておいた方がよい。

それに打ってつけの漢方系食品がある。

- ・「鬼 菊」（おにぎく）

主材のオニギク植物は清胃草（鬼針草、刺針草）とも呼ばれ、抗炎症作用があり、  
胃のトラブルの解消に優れた効能を有する。

逆流性食道炎のほか、胃炎、膈噎（かくいつ＝飲み込み障害）、水瀉性下痢などにもよい。

白澤先生によると、もう1つのアルツハイマー病の原因となるのは“糖尿病”だそうです。  
これも肥満が一大原因になる。

（これについては令和5年7月号の本稿「悪魔の料理・血糖値を爆上げ」の項を参照）。

その対策としては、

- ・「ルコス」

こんにやくマンナンと乳酸菌（LAB4）を組み合わせた健康食品。

血糖値の乱高下（血糖値スパイク）を防ぎ、糖尿病の予防、進行抑制に役立つ。

- ・「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。

## \*お肌の寒さ対策

これから本格的な寒さの季節を迎えるからでしょう。

11月には、お肌に関する記念日が多い。

11月8日は「いいお肌の日」（&「いい歯の日」）、10日は「ハンドクリームの日」、

そして12日は「皮膚の日」など。

寒さと乾燥はお肌の天敵です。外出時には、肌を冷気と乾燥から守るために、しっかりと防寒し、顔や手には乳液やクリームなどを塗って保護しましょう。例えば、

- ・「ノーマルターンスキークリーム」

（オリゴDNAを配合、皮膚の新陳代謝を促進）

冬場は皮膚の乾燥によって、かゆみに悩まされることも多い。これには、

- ・「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、酒渣鼻（赤鼻）などにも。

抗ヒスタミン剤のように、眠くなるという副作用がないのもうれしい。

ただし、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。

乾燥肌の改善によく、アトピー性皮膚炎（緩和期の乾燥肌）にも用いられます。

そして常に、肌を乾燥させないように心がける必要がある。

特に外出から帰ったときなどは、クリームでしっかり保湿しておく。

それと風呂上がりの保湿も大切です。それには、

- ・「水の彩」（みずのいろどり）

水だけでできた保湿クリーム。皮膚にやさしく、敏感肌にも適する。

- ・「モイストレハ」（感光色素配合の保湿クリーム）

（詳しくは『人間医学』令和4年9月号、P65）

栄養素では特に「ビタミンC」が、寒さに対する抵抗力をつけるのに大切。

メラニン色素の生成を抑えて、シミやしわを防ぐためにも。

- ・「タイムリリースビタミンC」（レモン果皮由来）  
いずれも天然由来で、体内で長く作用するようにできている。

なお、皮膚が寒さに弱く、ひび、あかぎれ、しもやけ等になった場合には、医薬品の

- ・「紫雲膏」（しうんこう）を。  
“痔”によく使われる漢方薬ですが、ひび、あかぎれ、しもやけにも優れた効き目がある。
- ・「アロエ軟膏」は、  
ひび、あかぎれのほか、火傷や切り傷にもよい。

また、冬は唇が乾燥し、よく荒れる。これにはナチュラル馬油使用の

- ・「馬油リップクリーム」がおすすめ。

なお、お肌の健康のためには、夜更かしをやめ、十分な睡眠を取ることも重要です