



漢方自然療法の活用でセルフメディケーションを

今月のテーマは
内服

オプティマム・ヘルス (Optimum・Health)

サプリメントの先進国アメリカには、オプティマム・ヘルスという考え方があります。直訳すると「最適な健康」ですが、「ベストな状態で健康を維持する」という意味に解釈するとわかりやすいでしょう。

従来の健康観は、病気でなければいいというものであり、そのために決められた栄養素の必要量は、欠乏症を防ぐ最低限のものでした。それは、食事を工夫すればとることができる量です。しかし、ストレスの多い社会の中で、いかに健康を保ち老化を遅らせ、オプティマム・ヘルスを達成するには、疾病予防・老化防止という観点から、食事に加えて、ある程度多めにサプリメントが摂取させるようになり、日本にも当然のように、このアメリカの健康観が入ってきてコンビニでもサプリメントが販売されるようになりました。

このように健康志向が多くの人に取り入れられるようになった一方で、国家予算の1/3を越す40兆円の医療費(平成26年度)を使っても病気が減ることのない日本では、オプティマム・ヘルスを手に入れるには、自分で管理し守るという方法もこれまでよりハイレベルな知識を持って取り組まなければならないのでしょうか。

アンチエイジングで注目の「糖化」
今回のテーマは「抗糖化」②

前は、「糖化」が老化現象の主原因として注目されていること、そして糖化生成物「AGEs(エイジズ)」が体内に蓄積される原因が糖化生成物の摂取と生体内糖化反応の二通りあるという話をさせていただきました。今回は「抗糖化」、糖化を防ぐ方法についてです。

外部からの糖化生成物の摂取はちょっと意識すればこれまでより少なくすることができますが、生体内での糖化生成物を抑えるにはいくつか知識が必要です。

体内で糖化が起こるのは、食事や間食で体内に取り込んだ余分な糖がたんぱく質と脂質と反応を起こすことです。余分な糖を極力増やさないことです。栄養素としての炭水化物は体内で糖に変化され、生きていくためのエネルギー源として利用されています。この炭水化物の摂り方がポイントになります。

まず、血糖上昇を緩やかにする食事の摂り方が大切です。血糖上昇スピードは、食品ごとのGI値(食品から摂った炭水化物がブドウ糖に変化して血液に入るまでのスピードを、ブドウ糖直接摂取の場合を100として、比較数値化したもの)によって判断することができます。数字の高いものはスピードが速いのです。

例えば、同じ炭水化物でも白米、アンパン、パスタのうちどれが一番早く糖に変化するかといえば、断トツでアンパン、そして白米、パ

スタの順です。最初に食べるものをGI値60以下のものにするのが良いそうです。

「食べる順番ダイエット」などで糖質の吸収を抑える方法が流行っていますが、これも同様の方法で、食べる順番を変えるだけで効果があります。最初に糖質の吸収を緩やかにする食物繊維を含んだもの(野菜・海藻類)を食べ、血糖値を急上昇させる炭水化物を含んだもの(ご飯、パン、うどんなど)を後に食べます。これだけで、血糖値の急上昇を防ぎ、糖化のリスクを減らすことができます。

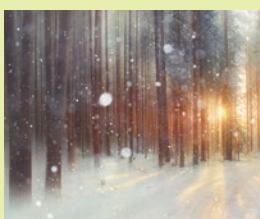
つぎに「抗糖化食品」を積極的に摂ることで、まずはお茶です。緑茶、ウーロン茶、プーアル茶、などは抑制作用があるとされています。ハーブ茶のカモミール・ティーはかなり高い効果があるそうです。食後より食前に飲むほうが一層期待できます。

考えてみれば、食前にお茶を飲むこと、食べる物の順番をちょっと変えるだけです。そんなに苦労しないでもできそうな気がします。



暦の話 (二十四節気) 立冬 11月8日(日)

立冬とは冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて、冬が近いことを感じさせる頃です。この日から立春の前日までが冬です。



おもしろ! 五臓六腑

ぼうこう 膀胱

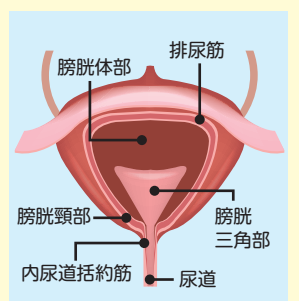
膀胱は、骨盤の中で恥骨の後方に位置しています。腎臓で作られた尿は、尿管を通して膀胱に運ばれ、そこで一時蓄えられます。通常、成人の膀胱容量は300~500mlで、尿が200~300mlほどたまり、膀胱の内圧が高くなると尿意を感じます。

眠りについた後、排尿のため1回以上起きなければならないという悩みがある状態を夜間頻尿といいます。原因は色々ありますが、多いのは夜間多尿でしょう。

夜間多尿とは夜間の尿量が多い状態をいいます。尿は日中に多く作られますが、年をとるに従って、心臓や腎臓の動きが低下すると、夜間に尿量が多くなってしまいます。また高齢になると夜間の尿量を減らす抗利尿ホルモンが十分に分泌されなかったり、効力を発揮できなかったりするのも原因の一つです。

腎臓や尿路の異常を発見するために 尿潜血検査

正常な尿には、血液(赤血球)はほとんど入っていません。その尿に血液が混入していたら、尿が通る経路である、腎臓や尿路(尿管・膀胱・尿道)、前立腺のどこかに異常があることを示しています。偽陽性(±)または陽性(+)以上で異常ありと判定します。推測される病気で最も多いのが膀胱炎で、女性のほうが男性より多くみられます。【基準値 陰性(-)】



体質改善のためにも

千葉県 S・Mさん(50代)

昔から空手を続けていて体を鍛えていたので、健康には自信がありました。

師範という事もあり、周りを指導する立場から自分なりに健康には気を使っていましたが、3~4年前から朝起きられなくなったり、疲れやすくなり体を動かすのがおっくうになってきました。

初めは自覚症状と言うほどのことでもなかったのですが、周りのすすめもあり病院に行ったところ、2ヶ月程かかってパーキンソン病と診断されました。

その後徐々に自覚症状も現れ、夜眠れなくなったり、横になると足がムズムズする、明け方筋肉のこわばりが起こるなどの症状で悩まされる様になりました。治療を続けていましたが、2年前からは通院のため会社にも行けなくなってしまいました。

そんな折に、空手の佐藤先輩から「スーパーST」を薦められて飲み始めたところ、夜眠れなかった症状が緩和して、眠れるようになってきて、周りからも「顔色が良くなった」と言われるようになりました。

まだまだ治療は続けていますが、これからも「スーパーST」を体質改善のためにも続けたいと思います。



「腎」の季節は 立冬(11月8日)~ 立春の前日(2月3日)

林方シリーズ 腎系



冬は腎臓の季節です。中医学では「人間が生きていく上で必要な根本的な物質」を「精」といい、両親から受け継いだ「先天の精」と、生まれた後に栄養物から作られる「後天の精」があり、腎臓に蓄えられると考えます。これを「腎精」といい『生命の根本のエネルギー』と考えられています。

また「精」からは「髓」が作られ、「髓」は、脳や耳、骨などに栄養を与え、骨髄からは血が作られます。この「腎精」は生後どんどん腎に溜めこまれていき、20~40代で最も充実し、その後は徐々に減っていきます。

このことから、「腎」の低下は「精」の不足につながり、発育の遅れ、早期老化、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身のトラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなります。

腎臓を大事にするには、下半身を温かくする、足全体の血行を良くし、冷やむくみを取りましょう。また、黒豆・黒ゴマ・ひじき・ごぼう・昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材を意識してとるのも良いでしょう。

この大事な腎臓を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」のTTです。気になることがある方は、冬の時期だけでも補給しておくことをお勧めします。

お客様のご相談から

半年前頃から極端に眠れなくなり、近くの心療内科で投薬治療を受けていますが、薬を飲まないで眠れず、また飲んで夜中や朝方に目をさますとそのまま眠れないことの繰り返しで、身体がしんどく、朝のうちはまだ少し元気があるのですが、昼からは家の用事もやっとの状態です。

また、ぜんそくのようなせきが出て止まらず、吐き気と胸がえづくようで食欲もなくなってきます。

不眠症
女性
(60代)

アドバイス

身体複雑な機能は、自律神経系とホルモン系の二つの機構によって維持されています。コントロールしているのは、脳の視床下部です。

睡眠障害克服のための3つのカギ

- ①自律神経の正常化
- ②化学物質によって悪影響を受けている肝機能の強化
- ③肝機能を高めるために微量元素の摂取



以上のことから下記のアドバイスをしました。

- 「スーパー ST」を1日に6~7粒×2回
- 林方シリーズ「自律神経系・RB」を寝る前に6粒

※体調の好転とともに量を減らして良いでしょう。

経過

飲み始めて3ヶ月後、「薬がなくても寝られるようになりました」というお喜びの連絡をいただきました。

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

湿気をおびた温熱

特殊セラミックによる湿気をおびた温熱で、サウナのようにじわっと体を温めます。



※使用状況により異なります。

特殊セラミックとは、セラヘルツとラジウムの両方の特性を生かした温熱素材です。

特殊セラミックを使用した
サウナのような温かさ

じわっと 温

セラヘルツ & ラジウム

まるで誰かに包まれているかのような...

湿気をおびたじわっとした温かさが、サウナのような心地良さをあたえてくれます。

セラミックによる温熱作用で温かさが「じわっと」きます。

おなか・脚・腰・腕・肩にやさしくずっしりフィット...



お問い合わせは(株)アニメイトまで
03-3636-2994