

骨粗鬆症と貧血が 改善できました 心臓の術後の回復も早く、担当医もびっくり



村上俊子さん

心臓の大手術に、栄養で万全の備え！
術後の回復も驚きの早さでした。

村上さんは、検査で骨粗鬆症と貧血が発見され、誰もが避けて通れない身体の変化や老化を感じておられました。例えば築 60 年の家なら内装や外装も減びて当然です。ヒトの場合も加齢に伴い、遺伝因子、食生活、生活習慣など様々な要因により病気が発症します。人生 90 年の時代には、事前に対策を立て、実行しないと、長期間に亘って“介護”を受ける事になります。村上さんは骨粗鬆症などを病院だけでなく自分でもやれることを実行しようと考えている時に、健康管理士の箱崎節子さんが指導する「輝き厚木塾」で体の仕組みを学び「ライフケア」を知るチャンスに出会いました。

村上さんは定年までお仕事をされ、長年多忙な日々をお過ごしでした。湘南検診センターの総合検査で、骨粗鬆症と貧血が発見されました。「最近、指先 第一関節が痛むんですよ！」と気になるご様子でした。原因が気になり、お聞きした処、多忙の為、何十年も朝食は殆ど食べることがなかったそうです。定年後自宅にいる生活になっても、朝は食欲もなく朝食抜きの生活でした。村上さんは若い頃も貧血があり、タンパク質や鉄不足が原因となる「鉄欠乏性貧血」でした。「閉経後の女性には良くあることですが、カルシウムをしっかり摂ると良くなることがありますよ」と箱崎さんの指導のもと、即実行されました。

「骨粗鬆症」には、コンドロイチン/コラーゲン/エラスチン/カルシウム&マグネシウムの摂取に加えて、ウォーキング等の運動が必要です。「貧血」にはヘム鉄とタンパク質を摂りました。

すると、早い時期に指先の第一関節の痛みが改善されました。処が、その後、胸が押される感じがあり受診され、心臓に重篤な疾患(冠動脈にこぶ)が発見されました。リスクもある大手術が必要になりました。幸い手術まで

の準備期間が1ヶ月ありましたので、松尾先生にご相談し、その間しっかり対策をし、サプリの力を借りる事にしました。術後の回復力を高めるために、コンドロイチンやエラスチン等に加えて、B群・亜鉛・γリノレン酸・100%ペプチドプロテインなどをしっかりと摂り、手術に備えられました。

22年11月に肋骨を切り心臓の血管の手術
⇒3～4週間の入院予定が17日間で退院！

担当の先生がびっくりされるほどの早さで回復し、驚異的な早さで退院することが出来、それから1年経ちましたが、心臓は正常になりました。(心拍数100以上⇒70前後に改善)村上さんは、何とかしなくてはと思っていても、サプリメントを摂る場合に、何を摂ったら良いのか、又、どれくらいの量を摂ったら良いのか分からなくて困っていたそうです。特に、複数の疾患がある場合には、対策は複雑です。

「ライフケア」は25年に亘る豊富な経験と、検査値による裏付けされたデータがありますので、その方に合ったサプリメントの指導を、個々に詳しくさせて頂いています。サプリメントの種類が豊富なので、その方に必要なサプリの選択を可能にし、実に、多くの成果を得ています。

骨粗鬆症と貧血は共通する問題です

「骨粗鬆症」は 60 歳以上の女性、80 歳以上の男性の殆どに発症します。又、生理がある女性に多い貧血ですが、高齢になっても「貧血」が発症する方が多いのです。骨粗鬆症にはカルシウムやビタミン D などが病院で処方されます。貧血には様々な種類がありますが「鉄欠乏性貧血」が最も多く、鉄剤が処方されます。しかし、高齢になると骨粗鬆症や貧血が改善しにくいとされています。何故でしょうか・・・？

それは、「骨粗鬆症」と「貧血」に共通する「タンパク不足」が問題なのです。食事の摂取量が減ってくると、タンパク質を含む食品の摂取量が不足してきます。タンパク不足は体の様々な組織に影響を及ぼし、骨粗鬆症や貧血などの疾患に止まらず、免疫・神経伝達・ホルモンなど身体を守る仕組みにも影響を与えます。100 歳以上の元気な高齢者に共通する事は、食事の「量と種類」が豊富なことです。従って、元気な高齢者を目指すには食事で摂りきれないタンパク質をサプリメントで補います。高齢者は一般的なタンパク質では消化吸収が悪いので、「ペプチド」タイプのタンパク質を補います。更に、必要に応じてタンパク質の成分である「アミノ酸」を補給して、骨粗鬆症や貧血を改善しましょう。



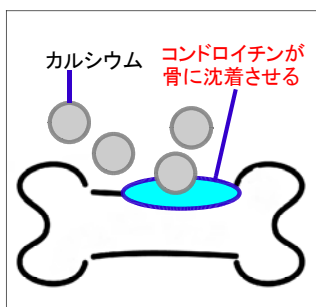
何故、骨にタンパク質？

骨量と骨質

陶器のような硬いものをハンマーでたたくと、一撃で壊れますが、骨はたたいても壊れません。その理由は、コラーゲンと云うタンパク質が鉄筋の役目をして、骨の粘り強さを保っているからです。



コラーゲンは「プロテオグリカン(ムコ多糖類)」と結合する事によって安定し、さらに強度も増します。プロテオグリカンの主成分は「コンドロイチン硫酸」です。



⇒骨にカルシウムは必要ですが、コラーゲンやコンドロイチンが重要な役目をしているのです。

近年、骨の強度は“骨密度(骨量)”だけでなく、“骨の質”が低下することにより骨折しやすいことが明らかとなりました。米国の NIH (国立衛生研究所) も骨粗鬆症を予防する上で“骨の質”の重要性を指摘しています。

骨は「鉄筋コンクリート」に例えることができます。つまり、「コンクリート=カルシウム」で、「鉄筋=コラーゲン」と云うことになります。実際の建築に於いても、隣り合う鉄筋同士を互いを結びつける「梁」を打ち込み、耐震強度を高めています。

“骨の質”を決める要因として、コラーゲンも同じよう隣り合うコラーゲン同士を強固に結びつける「架け橋=架橋」を形成して骨の強さを保っています。鉄筋が錆びれば耐震性が低下しますが、ヒト骨も加齢と共に増大する「活性酸素」が酸化ストレスになって老化架橋 (AGEs架橋) を増加し骨が脆くなります。つまり、骨を丈夫にするにはカルシウムなどのミネラル、コラーゲンなどのタンパク質やコンドロイチン、酸化を防ぐ「抗酸化物質」などの総合的な対策が有効なのです。

何故、貧血にタンパク質？

「ヘモグロビン値」が低いと「鉄欠乏性貧血」と診断され、鉄剤が処方されます。ヘモグロビンは酸素を運ぶ役目があり、“ヘム鉄+グロビン”と云うタンパク質から出来ています。ヘモグロビン値が低いと脳で酸素が不足するために、疲れやすくなります。高齢者はタンパク質が不足するため、ヘモグロビン値が低い人が多いのです。若い頃から貧血があり高齢になっても解決できないと、酸素を全身に運ぶために心臓が頑張り続けるために、心臓の負担が大きくなります。

血圧が高い人が貧血であれば心臓の筋肉が過労して厚くなる「心肥大」が進行します。肥大した心臓は正常の心臓よりも虚血状態(血液が不足する)になりやすく、不整脈が現れたり、狭心症、心筋梗塞になりやすいのです。

栄養不足が病気を招いているのです。