

長年の高血圧と高血糖の“腎機能障害”が改善！



石井 尚美さん

こぼれる笑顔の理由・・・

長年の高血圧と高血糖の“腎機能障害”が改善！

高血圧と高血糖を合併する石井さん（75歳）は、早期腎機能検査（尿中微量アルブミン値）により腎機能異常を発見し、改善することができました。腎機能が低下している「慢性腎臓病」の患者は、全国に推定 2000 万人と云われています。高血圧や高血糖が持続すると、毛細血管の集まりである「腎機能」が低下します。その結果、軽い腎臓病でも「心筋梗塞」や「脳梗塞」の原因になります。しかし、軽度の腎臓病は自覚症状もなく、一般的な検査（クレアチニン）では見落とされる可能性があります。血管の老化（動脈硬化）は加齢と共に進行するので、健常者でも腎機能は低下していきます。

「ライフケア」とのお付き合いは、血糖値の高い息子のために タウリンの使用から始まりました。正直云って、サプリメントについてはそれまで無関心で、半信半疑でしたが、息子は重い障害があって、食事療法などがままならないこともあり始めてみました。病院の治療を受けながら、毎月血液検査を受けていますが、お陰さまで過去に 11%以上のグリコヘモグロビン（過去 1～2 ヶ月の平均血糖値で正常値は 5.8 %未満）は、今 6%に安定してきています。親である私は、長年健康には何の不安を感じることもなく（自分の健康を顧みる暇がなかった）、この子の療育や生活環境の改善のための活動や、社会への啓蒙などにかまけて、無茶な暮らしをしておりました。

そして気がつけば、私自身、長年放っておいた高血圧・高血糖・高脂血症などの悪化が原因で「動脈硬化」が進み、検査の結果、血管年齢 90 歳・頸動脈狭窄 50%・腎臓の濾過機能はレベル 3、更に、心臓の血液の逆流も疑われる程のひどい状態でした。H 22 年 10 月に松尾先生のカウンセリングを受け、それに基づいて、健康管理士の箱崎さんからアドバイスを頂き実行して、1 年半余りになります。

- * EPA/DHA : 1 粒× 2 回 → 血流と血管内皮
- * タウリン : 1 回 → 血糖と血圧に
- * ビタミン B 群 : 2 粒× 3 回 → 代謝改善
- * カルシウム/マグネシウム : 6 粒× 3 → 血圧
- * ビタミン E : 1 粒× 1 回 → 血流改善・抗酸化

驚いたことに、上記の栄養を始めて 1 ヶ月後に尿漏れが止まりました。更に半年を過ぎた頃に、つまずいて転び水路のコンクリートに胸を強打し、肋骨にひびが入り、病院で、先生に「痛みがとれるまで 2～3 ヶ月はかかりますよ」と云われましたが、20 日ほどですっかり痛みが取れました。年齢的には骨折するほどの状況でしたが、軽く済みましたし、本当に驚きです。

血圧は過去に上が 230 もあり、薬服用で 68 迄下がり過ぎたり、体もきつい状態でしたが、現在では落ち着いています。腎機能を表す“微量アルブミン値”も 36.8mg から 14.9mg と半分も下がり、腎機能が改善していると云われました。私の生活リズムは目一杯で、睡眠・休養・運動など理想的な生活習慣ではありませんが、家族との暮らし、福祉農園での農作業、幼稚園での園芸保育など、75 歳の今も社会参加が出来、生き甲斐を持って過ごせる事を幸せに思っています。

- * コンドロイチン : 2 回 → 腎臓の毛細血管
- * アルギニン+シトルリン : 2 回 → 血管内皮

血管=寿命 とも云える大切な血管

ヒトの血管は総延長 10 万キロにも及び、重量は肝臓に匹敵し、その血管の内側（**内皮細胞**）の面積は約 2100 坪にもなる体の中で最大の臓器です。しかし、**血圧・血糖・コレステロール・尿酸値**等が高いと病院で薬が処方されますが、ある程度数値が下がると安心していませんか？もちろん、それらの治療は必要なことですが、それだけでは「**動脈硬化**」は進行し、大切な血管を守ることは難しいのです。血管の寿命はヒトの寿命と云われますが、動脈硬化が原因の「**心筋梗塞**」+「**脳梗塞**」の死亡者数は「**癌**」より多いのです。そして、**血圧・血糖・コレステロール・尿酸**は、血管の「**内皮細胞**」を傷つける最大の原因なのです。従って、血管の内皮細胞を守ることは、動脈硬化の進行を遅らせ、血管の寿命を伸ばす事になります。血管は太い血管（直径3㍎）から細い血管（0.007㍎）までありますが、最初に傷む血管は細い血管なので、細い血管が集まっている腎機能を調べることにより早期予防ができます。表紙の石井さんは、腎臓の血管を守る適切な栄養を摂った結果、腎機能を表す「**微量アルブミン値**」が下がり、腎臓の毛細血管を守ることができたわけです。



魚の脂と、肉の脂が、生死を分ける

現在、さまざまな薬物治療を施行しても、尚、心筋梗塞を発症する患者さんが後を絶たないのが現状です。今、注目を集めているのがエイコサペンタエン酸（EPA）と云う魚の不飽和脂肪酸です。動物性脂肪に含まれる飽和脂肪酸をアラキドン酸（AA）と云いますが、EPA と AA の比が低い⇒肉類が多く、魚が少ない食事が心筋梗塞を発症する危険因子として様々なエビデンス（科学的証拠）が集積されつつあります。新たな治療戦略になる事が期待されています。

社会保険小倉記念病院循環器科：横井宏佳部長

その理由は、EPA は血管の**炎症**や**血栓**を抑え、AA は炎症や血栓を促進するからです。この事実は乳製品（AA）を好むデンマーク人と、アザラシ（EPA）を食べるグリーンランドに住むイヌイット人の比較でも明らかにされた研究です。表紙の石井尚美さんもその事実に基づいて EPA を摂取しています。

⇒アザラシは魚を主食とするため EPA が多い。



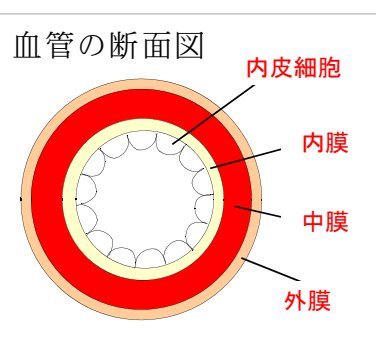
血管を守る方法

石井さんは EPA のみならず、血管の**内皮細胞**の働きを正常にするアルギニン+シトルリンに加えて、コンドロイチン硫酸を摂ったことにより、初

期の腎機能異常を表す「**微量アルブミン値**」が下がりました。

コンドロイチンと云えば「**軟骨の栄養**」として、関節炎などに良いことは知られていますが、腎臓の毛細血管の内皮細胞にも多く存在します。腎臓の毛細血管（糸球体）の内皮細胞は、血液の濾過をするフィルターの役目をしていますが、血圧や血糖が高いとフィルターが傷んで、タンパク質が漏れてきます。最初に漏れてくるタンパク質が「**微量アルブミン**」なので、漏れる量が少なくなれば、フィルター役としての「**内皮細胞**」が正常になったことを意味します。

アルギニン+シトルリンは内皮細胞に於ける「**一酸化窒素 (NO)**」と云う物質の原料で、**血管を拡張し、血圧を下げ、内皮細胞の再生**を促します。最近の研究では、EPAから作られる「**PGI₂**」と云う血栓を防ぐ物質が**内皮細胞**に直接働きかけ一酸化窒素を増やし、一酸化窒素がPGI₂の働きを助けるという相互関係が明らかにされました。つまり、**アルギニン**と**EPA**を同時に摂取する事が血管の内皮細胞の働きを改善し、一酸化窒素を増やします。



⇒石井さんは EPA・アルギニン+シトルリン・コンドロイチンを同時に摂取しています。