

早期閉経が影響による「骨粗鬆症」が治りました



鈴木 千恵子さん

生まれつきの虚弱体質でしたが、
弱い体を克服して、すこぶる元気です。

私は、虚弱体質で生まれ、生死をさまよったこともある幼少時代、娘も今思えば妊娠時に貧血だった為、産まれた孫も鉄欠乏が原因のアトピー体質でした。親・娘・孫 3 代に亘って“**栄養欠損**”が原因と思われる様々な病気に、悩み、苦しめられましたが、それも親・子・孫 3 代に亘り、それぞれのご指導のおかげで、現在は元気に過ごしております。私は、「ライフケア」とは 20 年以上のお付き合いになりますが、適切なアドバイスと適切なサプリメントの摂取がなかったら、現在の健康はなかったかもしれません。

52 歳の時に健康管理士の横山和子さんと知り合いましたので、「ライフケア」とのお付き合いは 20 年になります。私は生まれたとき**痩せて虚弱**（今振り返ると、低体重でした）お産が重く、鉗子を使い大変な出産だったようです。生後 2～3 ヶ月に百日咳になり生死をさまよいましたが、乳児園の女医さんに 2 日程預かって貰い、何とか一命を取り留めました。その後も食は細く、年中咳をしていた事を覚えています。病気でないのは一年の 3 分の 1 程度で、いつもカラシ湿布をしたり、ネギを巻いたりしていました。社会人になり、東京のビルに勤務し、シック・ビルディング・シンドローム（**ビル病**）になり、**アレルギー性鼻炎**になりました。私の母は、動脈硬化⇒心筋症⇒半身不随になり 3 年寝たきりで 62 歳に脳血栓で亡くなっています。母子共に身体が弱かったのですね。

私は 37 歳に子宮筋腫と診断され、40 歳で**子宮摘出手術**を受けました。そのために 40 歳で閉経した事になります。60 歳の時、足の指を骨折したことが事がきっかけで骨量検査をした処、骨量が極端に低く（若い人の 70 %）、**早期閉経が影響**している事を始めて知りました。横山さんのご指導で、カルシウムやコンドロイチンなど骨の再生に必要な栄養素を摂り、72 歳の今では見事に正常値になりました。

私の娘は妊娠後に**貧血**が見つかり、ヘム鉄、カルシウム、C&B、Eなどを摂取しています。アトピー性皮膚炎、鼻炎など**アレルギー体質**ですが、現在は緩和されています。孫は生後 10 ヶ月頃、顔

にポツポツと湿疹ができ、アトピー外来を受診し、離乳食のパン（小麦粉）が原因の**アトピー皮膚炎**とわかりました。ミルクにヘム鉄をまぜたりしてサプリを摂取。食べ物のアレルギー反応の数値がよくなったり悪くなったりを繰り返しました。2～3 才の頃、**喘息**で年に 1～2 度救急車を呼ぶ。

⇒小学生で喘息が治る。汗をかく体質で、膝の後ろや、ひじの内側が赤くなる。⇒**乳酸菌 555**で軽くなる。

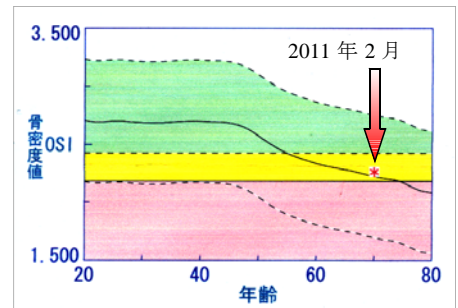
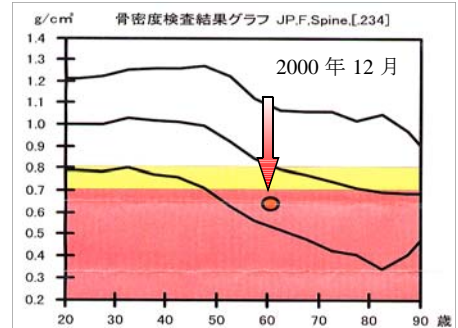
小学校のプールの塩素での症状悪化を懸念し**ガンマーリルン酸**で緩和された。乳児の時よりご指導を頂き、好奇心旺盛で、集中力と意欲のある子に育ち、心身共に大らかです。A&E、C&B、亜鉛、ヘム鉄、カルシウムなど摂取。現在は、必要に応じて自分で必要なサプリを増やしたりできる“**サプリっ子**”になりました。

「ライフケア」の健康講座で体の仕組みを学び、自分の虚弱体質が改善できると思い、健康講座に没頭しました。各講座の受講後は自宅でテキストを復習し、家族にも伝えるようにしています。又、毎年ライフケアの血液検査を受けて、ご指導を頂いていますが、今年の数値は、「**完璧ですね！**」と誉められました。横山和子さんとの出会いと、「ライフケア」の松尾先生のご指導のおかげと深く感謝しております。又、娘の貧血、妊娠、孫のアトピー性皮膚炎と、永きにわたりお世話になり、有り難く思っています。親子孫、3 代に亘っての、生まれつきの体質も栄養で改善出来、様々な病気を克服できて、本当に感謝しております。

早期閉経は、早期骨粗鬆症



“女性ホルモン”は骨芽細胞（骨を作る細胞）の活動を高める作用があります。従って、女性は更年期以降の女性ホルモンの減少に伴い、骨量が急激に減少する事が知られています。鈴木千恵子さんのように子宮摘出手術をすると、その時点から女性ホルモンを失い、早期に骨量が減少します。2000年12月の骨量検査では右図のように危険域（赤色）でした。骨量は加齢と共に減少しますが、11年後の2011年の骨量は黄色のレベル（同年代と比較：102%/若い人と比較：84%）に改善されています。しかし、一般的には病院の治療薬ではこのような改善は期待できません。その理由は、骨の再生には様々な栄養素が必要だからです。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルだけでなく、女性ホルモンを補うイソフラボン・ビタミンD・骨にカルシウムを沈着させるコンドロイチン、骨の基質を丈夫にするコラーゲンI型など、総合的な対策が必要です。鈴木さんはそれら全ての栄養素をサプリで補っています。「継続は力なり」と云われますが、継続するには「知識」が必要です。テレビなどの宣伝でサプリを選んでも、自分に必要な栄養素を判断する知識がないと、何を選んだら良いか分かりません。確かな知識の裏付けがないと、とても数十年継続できません。鈴木さんは虚弱体質と早期閉経の2つを克服し、“骨粗鬆症”を予防することができました。



骨も錆びる？

糖化⇒酸化

加齢と共に筋肉が衰え、バランス感覚が鈍ると、平地を歩いているだけでも転倒しやすくなります。高齢者の典型的な介護の原因は、骨粗鬆症⇒転倒⇒骨折⇒寝たきり⇒認知症と云うケースです。骨粗鬆症とは“骨量”が若いときと比べて70%以下に減少した状態ですが、骨量があっても骨折するケースがあることが分かってきました。骨の強度は「骨量+骨質」によって決まります。つまり、骨量だけでなく、骨質を維持する事が骨折を防ぐための重要な条件なのです。骨質は骨の体積の半分を占める成分である「コラーゲン繊維」によって保たれています。コラーゲン（タンパク質）は代謝が遅いタンパク質です。そのため「糖質」と結びつき（糖化反応）、「活性酸素」による終末糖化物質（AGEs）が蓄積します。そのコラーゲンの酸化が“骨の錆び”＝“骨の老化”なのです。



従って、高血糖や食後血糖が高くなる食生活+喫煙や飲酒などの酸化原因が、骨を早く老化させる事になります。⇒食物繊維を最初に食べる。

骨の老化を防ぐ抗酸化栄養

AGEs ⇒グルタチオンで解毒

コラーゲンは全身にあるタンパク質なので、皮膚（肌のハリ低下）、骨（骨粗鬆症、骨強度低下）、関節（変形性関節症）などの老化や疾患の進展と深く関係しています。従って、全身にあるコラーゲンの酸化を低減させるには「抗酸化物質」で抗老化対策をする事です。

糖化 ⇒ 酸化 ⇒ 老化 ⇒ 発病

●加齢と共にタンパク質の吸収が衰えるので、ペプチド状態のI型コラーゲン（骨・皮膚・血管など）とII型コラーゲン（関節）を摂ります。コラーゲンの形成には、ビタミンA・C・B6などが必要です。⇒褥瘡（床ずれ）もコラーゲン不足

●「リコピン」をはじめとする「カロテノイド」は、他の抗酸化物質と比較しても、紫外線による活性酸素（一重項酸素）を消去する能力が強いのが特徴です。更に、リコピンは骨を壊す「破骨細胞形成」を抑制し、骨からカルシウムが溶け出す作用（骨吸収作用）を抑える働きがあります。

●糖化反応（メイラード反応）によりAGEsができると、シスチンから作られるグルタチオンが解毒します。解毒しきれなかったAGEsはビタミンB6が補足し解毒します。その事を理解している鈴木さんは、骨のために抗酸化栄養を摂っていました。