

ウェルネス クラブ

2020年

1月

いつまでも最上の健康を・・・
その喜びを多くの人に伝えるために



発行：株式会社 ライフケア

東京都目黒区碑文谷 5-4-20

TEL 03-3794-5471

ホームページ：lifecarekk.com



松尾 正通

謹
んで
新年の
挨拶
を
申し
上げ
ます



謹んで新年のお喜びを申し上げます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

私が子供の頃は人生 50 年といわれていましたが、
21 世紀の現代は、人生 100 年の時代です。

“終わりよければ、全てよし” (All's Well That Ends Well)
はウィリアム・シェイクスピアによる戯曲に書かれた
そうですが、身体的な健康状態は高齢になるほど低下
していきます。しかし、精神的な健康状態は逆に高ま
っていくようです。特に高齢になるほど“前向きな感
情が高まる”傾向が示唆されています。

前向きに人生を謳歌していくための

高齢者の“知恵”と言えるかもしれません。

人生は 1 回限り、そこで身体的な健康状態も高める事
ができれば、“終わりよければ、全てよし”となることは
間違いなしでしょう。

私は 81 歳ですが、“全てよし”の人生を目標にしており
ます。そして、自分だけが“全てよし”より、私と
交流がある皆様にも“全てよし”の人生を送って頂け
る事を心から望んでおります。そのために、人生最後
の瞬間まで、私の知識と経験を活かしていきたい所存
です。

健康は親から子どもへ伝わる「遺伝因子」と深く関わ
っていますが、遺伝因子の影響は加齢と共に現れてき
ます。将来的には、遺伝子を調べて統計的に病気に罹
りやすい確率を知る事が可能になるかも知れません。
しかし、ご家族の病気の“家族歴”が分かれば、特に
何に注意すべきかを推測できます。

そこで、健康管理で一番重要なことは、自分の罹りや
すい「健康トラブル」を視野に置いて、できるだけ若い
時から対策を立てる事です。
健康管理の基本が「栄養＋睡眠＋運動」である事は誰
でも分かっています。しかし、それだけでは十分では
ありません。

人はそれぞれ顔が違うように、「年齢」、「遺伝」、
「性格」、「ライフスタイル」、「疾病」などにより
『栄養必要量には個体差』があります。

例えば、「高血圧」の家族歴があれば、血圧を上げな
いために、減塩食や体重増加に注意すべきです。血圧
は血管の内側の「内皮細胞」に大きな負担をかけ「動
脈硬化」を進行させるため、その対策が必要です。つ
まり、自分の健康的弱点を知り、その対策にサプリメ
ントを利用することで、よりの確な栄養摂取をする事
ができるのです。それを「個体差」に合わせた栄養摂
取といいます。

「動脈硬化」は加齢と共に進行するため、
適切なサプリメントを摂取する事が重要なのはいうま
でもありません。その事に早く気づき対策を立てるた
めには、知識が必要です。

「ライフケア」では、そのための知識を
「健康講座」で提供しています。

“知は力なり”ということを皆様にご理解頂き、皆様
のご家族の健康管理のために活かして頂ければ“終わ
りよければ、全てよし”の人生を完結できると信じてお
ります。

血圧、血糖、コレステロールを下げる“タウリン”

日本人の死亡原因の2位3位は「**心筋梗塞**」と「**脳梗塞**」です。その原因は高血圧、高血糖、高コレステロール（LDL）などによる「**動脈硬化**」です。その3つの要因を改善する働きがあるのが、アミノ酸の「**タウリン**」です。

高血圧、高血糖、高コレステロール（LDL）の原因は、家族性といわれ、塩分、糖分、脂肪分を控えても、加齢と共に発症します。



以前、“**ファイト一発、タウリン 1000mg 配合**”というコマーシャルがあった事を覚えていますか…？**疲労回復**に効果がある「**タウリン**」は**アミノ酸**の仲間ですが、タンパク質の構成成分ではなく、タウリン単体で働いています。硫黄を含むアミノ酸「**システイン**」から合成されますが十分ではないので、タウリンを含むタコやカキなどの魚介類を毎日食べる必要があります。「**タウリン**」は心臓の筋肉に多く含まれているために、“**心不全**”で歩行が困難な人が歩けるようになった事でも知られています。

更に、タウリンは眼の網膜（カメラのフィルムの様な働き）に多く含まれているために、高齢になって発症する「**加齢黄斑変性症**」という失明に繋がる病にも必要な事が分かってきました。タウリンは心臓、筋肉、脳、肝臓をはじめ、殆どの臓器に含まれ、その総量は体重60kgの人で60gにもなり、体内の他のアミノ酸より多いのです。

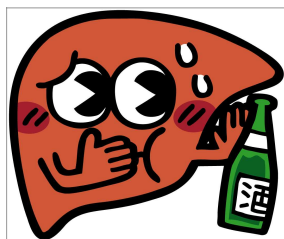
タウリンの3大パワー

① 肝機能を高める

肝臓は血液中の毒素を解毒しますが、タウリンにはこの**解毒作用**を高める作用があります。更に肝細胞がダメージを受けた時（GPTが上がる）には、細胞の“**再生力をアップ**”させる作用もあるのです。特に、ウイルス性肝炎・脂肪肝・薬や添加物・飲酒などで肝臓に負担が大きい場合は、サプリメントで補給します。様々な薬を飲んで

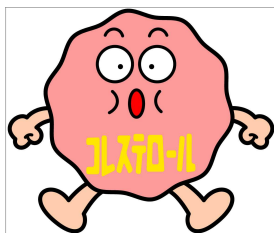
いる高齢者には必須のアミノ酸です。

タウリンは胆汁の成分である胆汁酸と結合（抱合）し、タウロコール酸などの形で存在し、消化作用を助けるほか、神経伝達物質としても作用します。



② コレステロールの代謝促進

コレステロールは動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。タウリンには体内の**コレステロールを排出**して、血液や肝臓の**コレステロール値を下げる**働きがあります。



③ 心臓機能の強化+血圧を下げる

タウリンは心臓の筋肉の動きを助け、ストレスによる交感神経の働きを抑え、**血圧**を下げ、**血管の弾力**を高める働きがあります。従って、心臓に負担をかける「**心肥大**」を予防します。脳が**ストレス**を感じるとノルアドレナリンというホルモンが分泌されて血管を縮ませることで血圧は上昇します。タウリンはそのホルモンの分泌を抑えます。高血圧対策としての減塩に加えて、タウリンを摂取しましょう。

◎**心臓の左心室の動きを高め、うっ血性心不全**に有効性が示唆されています。ニューヨーク心臓協会によると、クラス II-IV の心不全の症状を改善するという報告があります。⇒ルチンと一緒に摂る



疲労・発熱・こむら返りに

激しい**疲労**や**発熱**を伴う病気や**やけど**などでは、タウリンは尿へ排泄されるため、タウリンを補給する必要があります。成長期にタウリンが不足すると、成長遅延、網膜変性、心筋症などの病理障害が生じるとの報告があります。又、老化が進むにつれ、体内の合成力が低下し食事の量が減ってくると、体内タウリン濃度は減少し、「**こむら返り**」が発症します。更に、「**マグネシウム不足**」でもこむら返りが起こります。

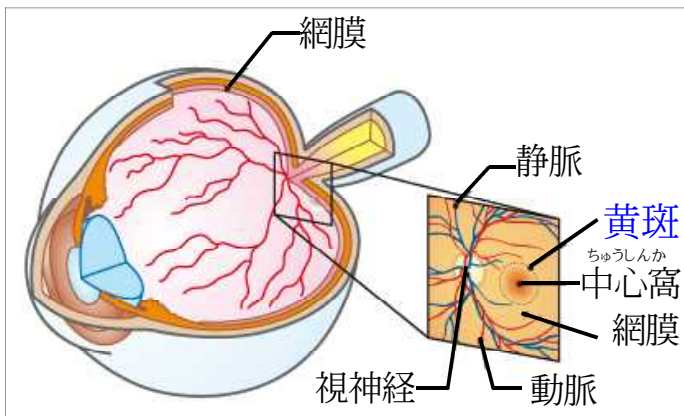
こむら返り



加齢による “失明”を防ぐには…!

加齢黄斑変性症

「健康長寿」に不可欠なのは視力です。欧米では中途失明原因のトップが「加齢黄斑変性」です。日本でも「加齢黄斑変性」が増加し、2004年には身体障害者手帳の取得原因の4位になりました。患者さんの殆どは60歳以上で、女性より男性に多いという特徴があります。ものが見えるしくみは、カメラのフィルムに当たる「網膜」の中心部である“黄斑”に光が集結するからです。お肌に日光を浴びると、お肌の光老化が進行すると同じように、“黄斑”に光が集結するため加齢と共に“黄斑”の“血管が老化”して視力や視野が低下してくる訳です。「加齢黄斑変性」は視力がかなり低下しないと気づかない事が多く、進行すると失明する病気です。



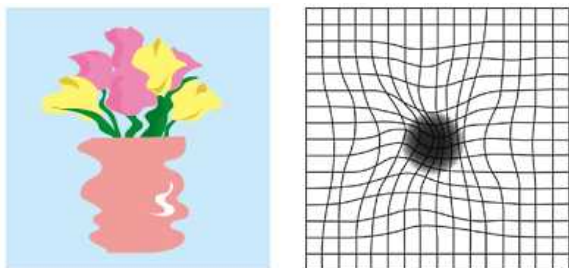
高齢者と喫煙者に多発することは、加齢による網膜の「血管」の“光老化”と、紫外線や喫煙による“活性酸素”の影響による「動脈硬化」が原因と考えられます。

従って、「加齢黄斑変性」を予防するには、「抗酸化物質」により眼の毛細血管の老化（動脈硬化）を予防すると同時に、“出血”を防ぐ事がポイントです。

萎縮型(乾燥型)と、滲出型(新生血管型)

「萎縮型」の原因は、「動脈硬化」による“血流の低下”が原因で、黄斑の組織が“加齢”とともに萎縮する現象です。

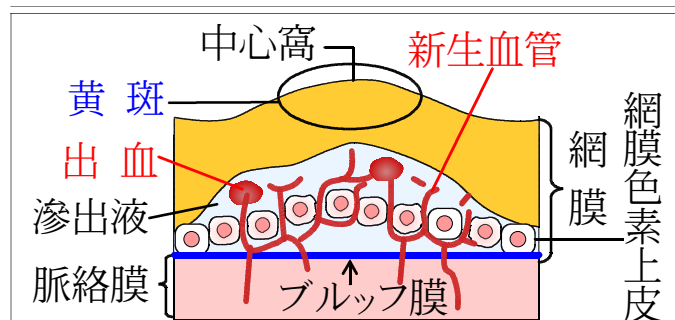
視野の中心がゆがんで見える



「萎縮型」：血流低下で、「黄斑」が萎縮する

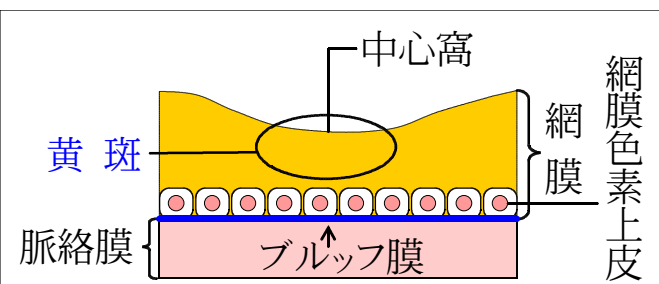
「^{しんしゅつがた}滲出型（新生血管型）」では視細胞のメンテナンスに重要な「網膜色素上皮細胞」が老化して「新生血管」が発生します。「滲出型」は「萎縮型」よりも進行が早く、新生血管はもろく破れて「網膜色素上皮細胞」の機能を破壊します。“出血”を繰り返す事で視力が大幅に下がり視力を失います。

「滲出型」：“炎症”による新生血管が広がり“出血”



なぜ「新生血管」が発生する…?

「網膜細胞」は機能している限り新陳代謝を繰り返しています。新陳代謝で生じる老廃物は、若いうちは網膜と脈絡膜の間にある「網膜色素上皮細胞」で消化されて消えてしまいます。しかし、加齢により「網膜色素上皮細胞」の働きが低下すると、老廃物がブルッフ膜（網膜色素上皮の下の脈絡膜との境目にある膜）に溜まります。この老廃物の存在は、眼底検査で“ドルーゼン”という白い塊として見る事ができます。



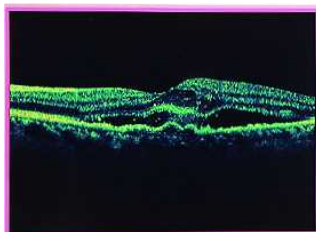
ブルッフ膜に溜まった老廃物の周囲に“慢性炎症”が発症します。その“慢性炎症”を鎮めるため、**血管内皮増殖因子 (VEGF)** を放出し、その結果、脈絡膜から「**新生血管**」が生えてきますが、新生血管は脆く“**出血**”しやすいのです。

「**滲出型**」は「**萎縮型**」よりも進行が早く、新生血管の成長とそこからの出血や滲出物により、視力低下や変視症（物がゆがんで見える）、中央の視野が欠ける、などの症状が悪化していきます。

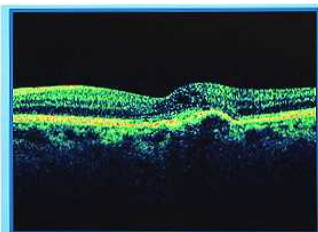
治療

「**滲出型**」に対しては、「**抗VEGF薬**」による治療が行われます。VEGF（血管内皮増殖因子）は、網膜の血管が障害されるとできるタンパク質の1つで、新生血管の発生や成長を促します。その作用を抑えるのが「**抗VEGF薬**」で、現在は主に2種類の薬が使われています。

治療前



治療後



又、光に反応する薬を静脈から注射し、特殊なレーザーを当てて新生血管を詰まらせる「**光線力学的療法 (PDT)**」や、新生血管を焼く「**レーザー治療**」、「**硝子体手術**」なども行われます。

「**萎縮型**」の場合は有効な治療法がないため経過観察となります。萎縮型から滲出型に移行するケースがあり、定期的に検査を受ける事が大切です。

毛細血管を丈夫にする「ルチン」

エンジュの花やソバに含まれる色素「**ルチン**」は「**抗酸化作用**」と“**出血**”を防ぐ作用があります。昔から、そばを食べると脳溢血になりにくいといわれています。それを「**血管透過性の抑制作用**」といいます。



「**滲出型 (新生血管型)**」には、毛細血管を丈夫にして“**出血**”を防ぐ「**ルチン**」が有効です。

更に、「**ルチン**」には強力な「**抗酸化作用**」と「**血管新生阻害剤 (VEGF抑制)**」としての働きがあるので、「**加齢黄斑変性**」の出血と、「**活性酸素**」対策には最適な栄養です。

又、有効的な治療法がない血流が低下する「**萎縮型**」にも、血流を改善して出血を防ぐ「**ルチン**」と、「**抗酸化作用**」とロドプシンを増やす「**プロアントシアニジン**」の組み合わせが良いでしょう。

ルチンの「**抗炎症**」や「**血流改善**」効果について数多くの論文があります。正に「**動脈硬化**」を予防する“**血管**”の為のサプリメントといえます。当然、心臓病、脳梗塞、腎臓病などの“**動脈硬化**”の予防にも必須の栄養素です。

眼の疲労に、「プロアントシアニジン」

眼は「**網膜**」の“**ロドプシン**”という色素に、光があたる事により見ると脳が判断します。

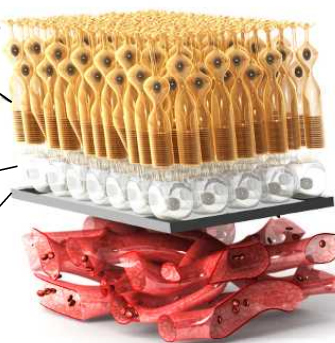
眼を酷使すると“**ロドプシン**”が減少し疲れ眼になります。

ブドウの種に含まれる「**プロアントシアニジン**」は「**網膜**」で“**ロドプシン**”の再合成を促し、眼の疲れを減らします。更に「**抗酸化作用**」が**網膜の血管**を「**活性酸素**」から守ります。又、網膜に**タウリン**が含まれます。



プロアントシアニジンはパソコンや携帯を多用する現代人には、**欠かせない眼の栄養**です。

タウリンを含む「**網膜**」の光受容体

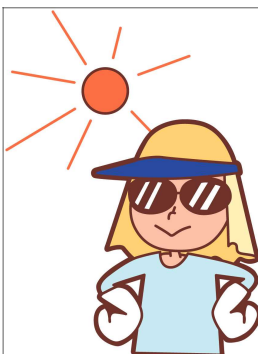


プロアントシアニジンは、**ロドプシン**を網膜で増やす

屋外では「紫外線」を避ける

体には活性酸素を消去する「**抗酸化酵素**」があります。しかし、40歳を過ぎる頃から抗酸化酵素が減少し、活性酸素のダメージが蓄積します。

「**活性酸素**」による「**白内障**」や「**加齢黄斑変成症**」のリスクを減らすには、紫外線から眼を守る事が必要です。ゴルフ・ジョギング等の運動は気分爽快ですが、“**紫外線**”から眼を守る工夫が必要です。日焼け止めを肌に塗るように、目をサングラスでガードします。そして「**抗酸化作用**」があるサプリメントで網膜を守りましょう。



「**加齢黄斑変性**」を予防するには、“**酸化**”を減らすため、“**禁煙**”が必須です。食事では「**黄斑色素**」の栄養素となる緑黄色野菜などの抗酸化物質が有効です。また、カキ、煮干し、焼きのりなどに含まれている「**亜鉛**」も“**抗酸化作用**”があり予防に良いとされています。

そのほか、タウリン、ビタミンA、C、E、β-カロテン、ルテインなどを含むサプリメントも予防に効果があります。

高齢者は、定期的に「**眼底検査**」を受けることが大切です。