

ウェルネス クラブ

2021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。

昨年は「コロナ」で世界中が影響を受けた年であり、今年も簡単には収まらない事は明白です。第1次大戦末期の1918年に人類を襲った「スペイン風邪」と同じような感染症が21世紀に形を変えて、世界中に広まると誰が予想できたでしょうか・・・？
人類と感染症の闘いは、ウイルスや細菌の誕生が人類の誕生以前の出来事であったことを想起すれば、人類は、その誕生と共に感染症との闘いの歴史が始まったといっても過言ではないでしょう。つまり、次の次の「コロナ」もあると考えるのは間違いではないようです。

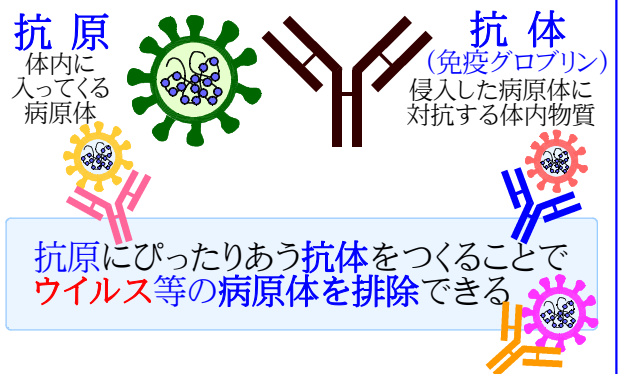
そこで、私達が学ぶ事は、ヒトが生まれつき持っている「免疫システム」に着目して、ウイルスの影響を最小限にすることです。

コロナに対する「ワクチン」投与も間近ですが、コロナに限らず、ワクチンの効果は、体に「抗体」ができる事により有効になります。
その「抗体」は「タンパク質」から合成されます。もしあなたが若い頃と比べて食事の摂取量が少なければ、タンパク質不足が疑われ「抗体産生」が少ないはずですが。「抗体」は腸管や呼吸器で作られますが、タンパク質を構成するアミノ酸の「グルタミン」が腸管で抗体産生に重要な役目をしています。
従って、ワクチン効果を高めるには、「グルタミン」などのタンパク質を作るアミノ酸が必要です。食事の量やタンパク質摂取が少ないと、「ワクチン効果」が低い事が推測されます。

このような情報が研究者のレベルでは明らかにされていますが、一般には理解されていないようです。
ヒトは食べるものから作られているわけですから、食事＝栄養がヒトの健康を左右しているのです。人生100年の時代には、食生活だけで満足できる一生を送れない事は明白です。

このような時代に、食事＋適切なサプリメントで充実した人生を過ごす事が可能なのです。

「ライフケア」の設立以来30年以上サプリメントを継続的に摂取してきた皆様が、健康で充実した人生を過ごしている姿こそ、その証であると思います。
「ライフケア」の務めは、栄養学的に重要な情報を広め、皆様が1回限りの人生を健康長寿で全うされるお手伝いをすることです。



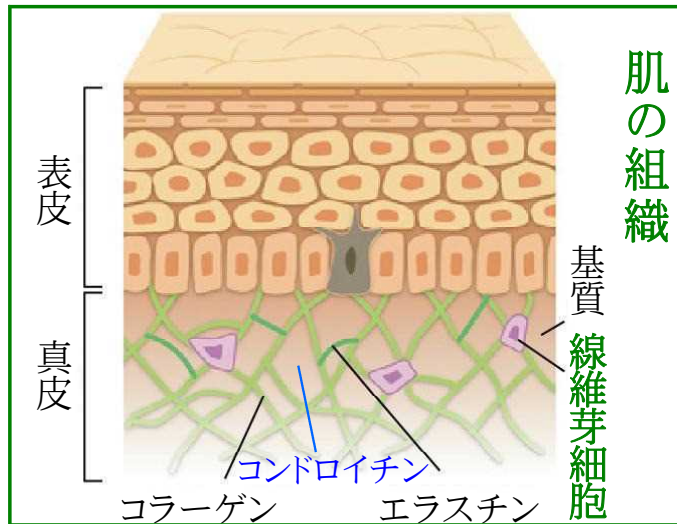
老けない秘策は「卵殻膜」



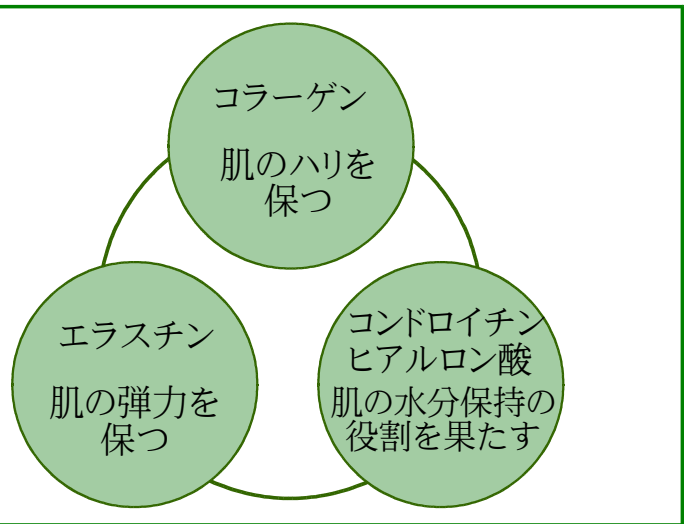
“卵殻膜”が「線維芽細胞」を増やします！

美容医療でも、施術として“ヒアルロン酸注入”が人気のひとつですが、繰り返しの施術が必要になります。そして、気がつくと肌がパンパンになって、表情の不自然さが目立つ様になります。

そこで、自分の「線維芽細胞」を増やせば、
ヒアルロン酸・コンドロイチン・コラーゲン・エラスチンを増やす事ができます。



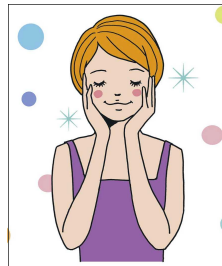
肌の組織



「線維芽細胞」が
お肌を若返らせます

若々しい肌をつくる「線維芽細胞」

「線維芽細胞」は皮膚の真皮にある細胞で、肌のハリや弾力のもととなるコラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸、コンドロイチンを作り出す源となる細胞です。“卵殻膜”は「線維芽細胞」を増やす働きがあります。



「線維芽細胞」の数が減ると、コラーゲンやエラスチン、コンドロイチン、ヒアルロン酸などが減少し、肌は弾力を失い水分も減少していきます。その結果、真皮組織が緩んだ状態が「シワ」や「たるみ」となって表れると言われています。

お肌の70%はI型とIII型コラーゲンです。III型は、“ベビーコラーゲン”といわれ、赤ちゃんの“ぷるるん”とした感触は“III型コラーゲン”の特長です。



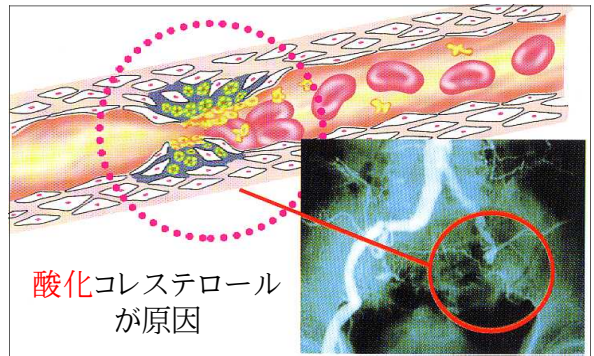
「線維芽細胞」の働きが活発だと新陳代謝が活発になり、ふっくらと弾力のある健康な肌を保つ事が可能とされています。

「卵殻膜」は、肌の「III型コラーゲン」の生成も促進し、弾力のある肌を保ちます。

動脈硬化の原因は??

「動脈硬化」という言葉を、知らない人はいないでしょう。「動脈硬化」はすでに 10 代から始まり、40 歳を過ぎる頃には誰でも進行しています。しかし、どんな病気かと聞かれると、説明できないかもしれません。例えば、新しいビニールホースでも何十年も経てば柔軟性を失い堅くなります。同じような変化がヒトの血管でも起こります。

つまり「動脈硬化」とは「血管の老化」です。



肌にシワやシミができたり、たるんだりするのと同じように、血管も年齢とともに傷つき、弱り、しなやかさも低下します。ただ肌の老化などと違うのは、生命にかかわる“老化”だということです。

外見では分かりにくいので、殆どの人が血管の老化には気がつかず放置しています。

その結果、血液の通り道が狭くなったり、“血栓”ができて詰まったりし、ある日突然、「心筋梗塞」・「脳梗塞」といった重大な病気を引き起こします。

自覚症状が殆どなく、血管が75%以上狭くなって「狭心症」などの症状が現れます。血管の老化は徐々に進行するため、生活習慣の改善と適切なサプリメントで予防します。

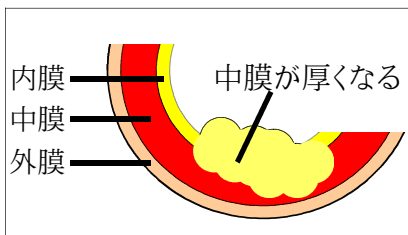
《 動脈硬化の種類 》

●アテローム(粥状)硬化(酸化LDLコレステロール)

大動脈や脳動脈、冠動脈などの比較的太い動脈に起こります。動脈の内膜に酸化LDLなどの脂肪からなるドロドロの粥状物質がたまってアテロームプラーク(粥状硬化斑)ができ、次第に肥厚することで動脈の内腔を狭めます。

血中ビタミンE濃度が高く保たれている人は、頸動脈の動脈硬化病変が少ない。

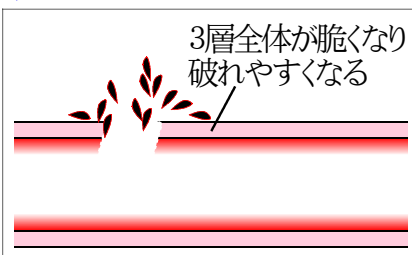
⇒ 抗酸化作用のビタミンE・C・ルチン・グルタチオン



●細動脈硬化(高血圧)

高血圧による変化で、脳や腎臓の中の細かい動脈に起き易く、詰ったり(梗塞)、血管の壁全体が破裂して出血したりします。又、喫煙で末端の細かい動脈が継続的に収縮刺激を受けると、動脈が柔軟性を失います。

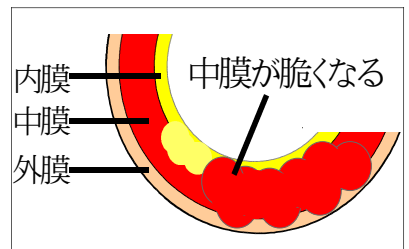
⇒コンドロイチン・ルチン・コラーゲン・エラスチン



●メンケルベルグ(中膜)硬化(カルシウム石灰化)

動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなり、中膜が脆くなり、血管壁が破れる事もあります。大動脈や下肢の動脈、頸部の動脈に起こりやすい動脈硬化です。

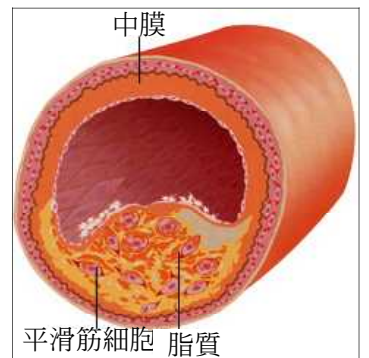
⇒ カルシウム/マグネシウム+みかんエキス・タウリン



高脂血症(脂質異常症)

潰瘍化・石灰化・血栓形成

健康な大動脈の血管内膜は滑らかで、血液もスムーズに流れています。しかし、血液中に酸化LDLや中性脂肪などの血清脂質が多いと、内膜が傷つきやすく、傷口には酸化LDLなどの脂肪が縞のように沈着し、“脂肪縞”という状態になります。又、傷口から酸化したLDLが進入してくると内膜が盛り上がり、隆起病変をもたらします(上図)。さらに内膜が盛り上がると、動脈の血管壁は厚くなって弾力を失い、内膜内部はお粥のように潰瘍化し、あるいは崩れ落ちて血栓が形成されます。⇒ 抗酸化のビタミンE・C・ルチン・グルタチオン



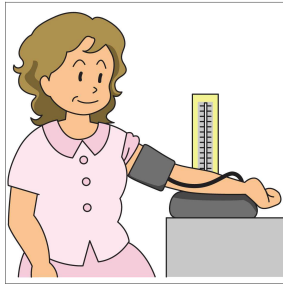
血液中の悪玉**コレステロール**、**中性脂肪**や**血糖**が高い状態が続くと、**赤血球の柔軟性が低下**し、**血栓**の核となる「**血小板**」が固まりやすくなり「**血栓**」が出来やすくなります。

血管壁が肥厚化し、狭くなった血管内膜に、「**血栓**」ができれば、さらに血流を阻害することは確実です。(アテローム**プラーク**(粥状硬化))

●**プラークの破裂**は、全ての致命的な**心筋梗塞**の60%~70%を引き起こす場合があります。

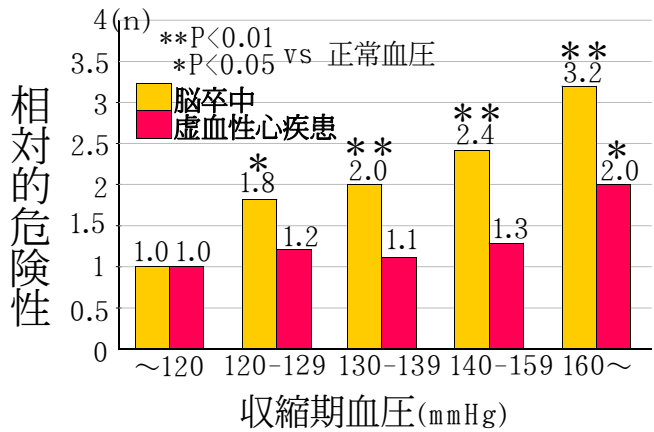
高血圧

血圧が高い状態が続くと、血管の内側(**内皮細胞**)が傷んできます。丁度、道路に多くの大型トラックが通過すると、路面が傷むのと同じ事です。傷んだところに血小板が集まり、その固まり(**血栓**)がはがれると、血管を塞ぎ**心筋梗塞**や**脳梗塞**の原因となります。血栓ができやすい。



⇒ **カルシウム/マグネシウム・EPA & E・ルチン**

血圧別の心血管病発症 相対危険



肥満

肥満、特に男性における**腹部の肥満**は、冠動脈疾患の独立した危険因子であることを認めた研究もあります。

高中性脂肪は一般に、肥満・糖尿病・**インスリン抵抗性**と相関があり、独立した重要な危険因子です。

⇒ **EPA・C/B・カルニチン**



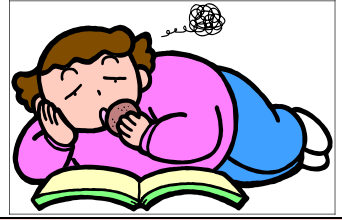
糖尿病

インスリン依存性・インスリン非依存性糖尿病において、血中脂質異常や結合組織の**糖化**などにより、脂質の酸化が促進し、アテローム硬化のより早期の、より広範な進展が認められます。高インスリン血症は**血管内皮を損傷**します。女性は糖尿病は特に強力な危険

因子であり、女性ホルモンの保護作用を明らかに打ち消すほどです。⇒ **抗酸化対策が重要**

運動不足

運動不足の日常生活と冠動脈疾患リスク上昇との間に相関を認めた研究が多い。定期的な運動は善玉の **HDL** 濃度を上昇させます。



高ホモシステイン血症

遺伝性の**ホモシステイン代謝低下**による血中ホモシステイン濃度の上昇は、血管内皮損傷をもたらし、血管のアテローム硬化を生じやすくします。「**飲酒**」は「**葉酸**」を排泄し、高**ホモシステイン**になりやすい。

⇒ **葉酸・B6・B12**



肺炎クラミジア感染

肺炎クラミジア感染・ウイルス感染は、**血管内皮損傷**および**慢性血管炎**に何らかの役割を果たし、アテローム硬化を引き起こします。

カルシウム不足⇒血管の石灰化

食事からのカルシウムの摂取が少ないと血液中のカルシウムが低下するため、**副甲状腺ホルモン**が分泌されて、骨からカルシウムを血中に溶かし出します(更年期以降の女性)。全身の骨から溶け出すため、溶けたカルシウムは、**血管の中膜や結合組織に沈着**します。血管は本来、弾力性がありますが、カルシウムが沈着すると、血管壁の弾力性が失われて硬くなり「**動脈硬化**」を進行させます。

⇒ **カルシウム/マグネシウム+みかんエキス**

歯周病は動脈硬化の原因

虫歯だけでなく口臭の原因にもなる歯周病は、厚労省の調査では、35歳以上の8割以上が罹患しています。

「**歯周病**」の原因は食べかすや歯垢に住みつく歯周病菌で、特に問題があるのがジンジバリス菌です。その歯周病菌が歯茎の血管から進入して、**アテローム性動脈硬化**の原因にもなります。

⇒ 歯磨きをした後、「**乳酸菌**」や「**ラクトフェリン**」を口のなかで転がすと歯周病の予防になります。



喫煙

喫煙は **LDL** を**酸化**させ、冠動脈疾患・脳血管疾患のリスクを上昇させます。又、**ヘマトクリット**(赤血球濃度)=血液粘性を上昇させます。⇒ **血液が濃縮**する