

ウェルネス クラブ

2023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

賀正



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。

人生50年と言われた時代もありましたが、
現代は、人生100年の時代です。

ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されており、日本は世界一の「健康長寿」社会を迎えています。

人類が誕生して以来のこの新しい時代を迎えて、「健康長寿」の意味がより重要になって来ました。しかし、「健康長寿」は偶然の結果ではなく、「目的」として捉えなければ可能なことではありません。「健康長寿」を達成するには、具体的な目的を選ぶことが必要です。そこで重要な事は「家族の病歴」です。例えば、ご両親やご親戚に心筋梗塞や脳梗塞の例があれば、血圧、コレステロール、中性脂肪の検査を定期的にして、出来るだけ発症を遅らせる対策が必要です。一般的には、高血圧と診断されれば、血圧降下剤を飲んで血圧が下がれば良いと考えますが、血圧を上げる原因となる肥満、睡眠不足、ストレス、運動不足などを同時に改善する必要があるのです。更に、高血圧は「動脈硬化」を進行させるので、その対策に「サプリメント」を活用すると、「血管の老化」を遅らせることを、私達は経験からも実感しています。

つまり、「サプリメント」を身体に対する「投資」と考え、お金の投資と同じように選ぶには、情報が必要です。お金の投資は将来のリターンを期待するわけですが、損をするリスクもあります。しかし、身体に対する「サプリメント」の投資は、様々な「付加価値」がついてきます。

例えば、動脈硬化対策に「ルチン」を摂るとインスリンの分泌を高める「糖尿病対策」、又、「認知症」を予防する「抗酸化対策」などの「付加価値」が同時に期待で出来ます。

「認知機能」は加齢と共に確実に衰えてきます。人生100年の時代に認知機能を維持することは、1回限りの人生を有意義に生き、「介護期間」を短縮するための必要条件だと信じます。人類の誕生以来「食」はその生存に関わってきました。「栄養学」の発展と共にヒトの「寿命と健康」との関わりが明らかになってきた現代において、栄養素の働きを理解する事が、1回限りの人生のために有意義な事と言えます。一般的な「サプリメント」という言葉を超えて「栄養と身体の仕組み」を理解するために、「ライフケア」は皆様に「健康講座」を通じて、「生命と栄養」の関係をお話して参りました。

生命科学は日進月歩の学問です。

皆様の中には30年以上も前から講座に毎年参加されている方々もいらっしゃいます。皆様と共に「健康長寿」のための「知識と情報」を普及していきたいと思っています。

ローマは一日にしてならず！とは
健康長寿の事だったのかも知れません！

1度限りの、人生のために！

心肥大とは

「**心肥大**」とは心臓の筋肉（**心筋**）が厚くなることを指し、それにより心臓の機能が低下して全身に十分な血液が送り届けられなくなった状態を言います。「**心肥大**」には「**心筋**」が厚くなるものと、心室の「**内腔が肥大**」するものがあり、左心室が肥大した状態を「**左室肥大**」、右心室が肥大した状態を「**右室肥大**」と言います。

心肥大になると心臓の機能が低下し、「**不整脈**」のリスクが高まって「**突然死**」を引き起こすことがあります。

「**心肥大**」の主な原因は「**高血圧**」です。日本の高血圧患者は、全体として約 4,300 万人いると推定され、日本人のおよそ 3 人に 1 人が高血圧という状況です。もはや国民病といっても過言ではないでしょう。75 歳以上では、男性の **74 %**、女性の **70%**が該当し、高齢者の 7 割以上が該当しています。高血圧は全身へ血液を送り出すために心臓に過度な負担がかかるようになり、負担増により「**心筋**」が厚くなり「**心肥大**」を引き起こします。

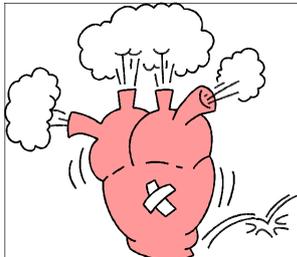


又、「**心臓弁膜症**」や「**心筋梗塞**」があると「**心肥大**」が発症する確率も高まり、進行すると心不全となる場合もあります。

「**心肥大**」の最大の問題は、「**突然死のリスクが高まる**」ということです。

《高血圧と心肥大》

高血圧では、心臓はその能を保つために収縮力をめる必要があります。収力を高めて高血圧に打ち、血液を全身に送り出ような適応を示すわけ



機
高
縮
勝
す
す

⇒心臓が頑張り過ぎる

そのために、次第に**心筋**（心臓の筋肉）が“**肥大**”してきます。

心筋が肥大するのは、スポーツ選手がトレーニングして筋肉をつけるのと同じです。そのことは血液循環にとっては必要なことですが、心臓自体にとっては、自らが太ることになりますから、大変負担になります。高血圧が引き起こす心臓病で、最も直接的なのがこの高血圧性の「**心肥大**」です。

そして「**高血圧**」が継続して心肥大が進行すると、心臓がその負担を支えきれず、ついに「**心不全**」に陥ります。これは「**高血圧性心不全**」といわれています。現在は心筋梗塞など、高血圧だけでなく「**動脈硬化**」に**関係した心疾患**が増えています。

「**心筋梗塞**」については、薬剤で血圧を下げて、その発症率はなかなか下がりません。

→そこで心肥大には「**心筋**」の働きを助ける**CoQ10**を摂ります。

《血圧降下剤》

降下剤は血圧を下げるために必要ですが、血圧を下げることで、逆に交感神経を刺激して心臓に負担をかける事も「**心肥大**」の原因になります。又、「**心肥大**」は心臓自体に負担をかけ、これが「**高血圧**」における心臓の障害の大きなベースになります。高血圧で心肥大のある患者さんと、心肥大のない患者さんを 5 年間観察したところ、死亡率は「**心肥大**」の方が高い結果が出ています。

不整脈による突然死についても同様です。肥大した「**心筋**」が心臓の負担になるのは、心筋が**酸素不足**になるためです。

→ 酸素効率を上げるのは、**ビタミン E**と**CoQ10**

「**心筋**」は絶えず収縮・拡張を繰り返しているので、沢山のエネルギーを使います。そのため、常に冠状動脈の血液から酸素を取り入れる必要があるのです。従って、「**心筋**」に行く血流量は、非常に重要な意味を持っています。もし、「**貧血**」があれば、酸素効率を高めるために改善する必要があります。血圧降下剤で血圧を下げ過ぎると、「**もともと冠状動脈**（心臓の血管）が**硬化して内腔が狭まっている**ときには、さらに**血流が悪くなり心筋梗塞が起こりやすくなる**」と考えられています。

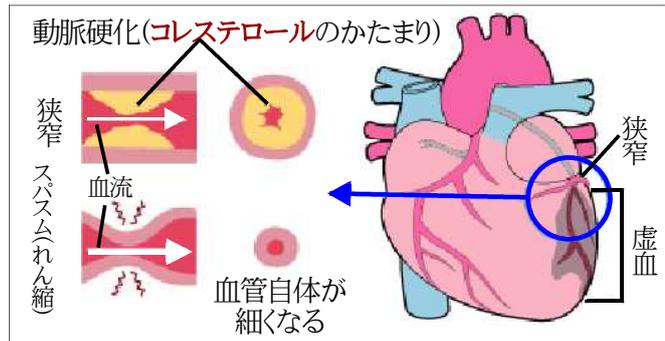
→ 血液サラサラにするのは、**EPA・E・ルチン**

肥大した「心筋」は、「酸欠」になる

「心筋」が肥大すると冠状動脈が正常に機能していても、酸素の供給量が減り、「**心筋細胞**」が「**酸欠状態**」に陥りやすいので、注意が必要です。

「**心肥大**」は、心筋の細胞が大きくなることで起こります。普通、体の組織が大きくなる時は、その部分の細胞が二つ、三つと分裂して数を増やします。しかし心筋細胞の場合は、**個々の細胞が大きくなり**、そこに酸素を供給するための「**毛細血管**」

が必要になりますが、細胞の数が増えないと毛細血管も増えにくいのです。その結果、一つの毛細血管が養う心筋の量が多くなり、負担になるわけです。⇒ **酸欠** 従って、「**軽い貧血**」でも影響します。肥大した心臓は、もともと酸素の供給量が足りなくなってきたところに、高血圧のせいで酸素をたくさん必要とする仕事を強いられる事になるわけです。そのため、心筋自身が「**虚血**」に陥りやすく僅かな運動でも息苦しく感じます。又、「**肥満**」があれば、血糖、コレステロール、中性脂肪が増えるため「**動脈硬化**」が進行します。つまり、「**血圧降下剤**」で血圧を下げる治療だけでなく、「**減量**」により「**心臓**」への負担を減らし、血糖やコレステロール値を下げる生活習慣（食事+運動）を実行し、同時に、必要目的に合わせた「**サプリメント**」を摂取する事が推奨されます。



心臓肥大の治療

心臓肥大の兆候は、健康診断などで発見されることが殆どです。**心エコー検査**や**レントゲン検査**が、心臓肥大の発見に有効な方法です。しかし、「**心臓肥大**」と「**スポーツ心臓**」と「**肥大性心筋症**」の区別は熟練した医師でも難しいので、問診などの結果を並行して判断していく必要があります。心臓肥大の治療は、基本的に内科治療で行われます。



スポーツ心臓⇒スポーツ選手に見られる症状

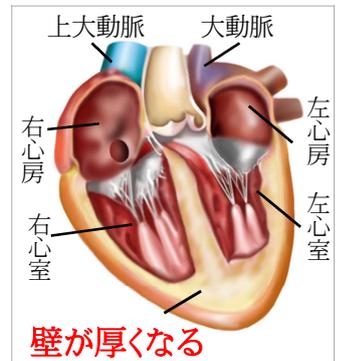
一つ一つの心筋細胞が「**肥大**」しても、**毛細血管**はそれに対応して増加していません。その結果、心臓の筋肉に**酸素が不足**して息切れがします。⇒ **貧血**にも注意

内科治療

心臓肥大は、原因となる「**高血圧**」の治療を行います。基本的には食事療法と薬剤療法を併用する治療を行います。食事療法では「**減塩食**」による塩分制限、薬剤療法では「**降圧剤**」の投与。

外科治療

「**心臓弁膜症**」から併発した心臓肥大の場合、弁置換術や弁形成術などの心臓弁膜症のための外科手術を行なって、心臓肥大を治療することになります。心肥大では**壁（心筋）**が厚くなります。



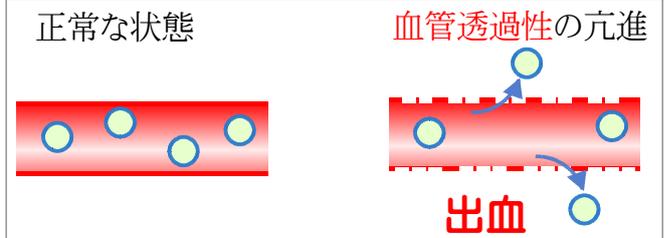
目的別、心臓の栄養対策

下記の中から、選んでお摂り下さい。

- ◎ CoQ10(心筋の働き).....100mg～
 - ◎ L-カルニチン(心筋の働き).....300mg～
 - ◎ ルチン、ケルセチン(血管内皮細胞修復)400mg
 - ◎ レスベラトロール(ミトコンドリア活性化)....100mg
 - ◎ タウリン(拡張型心筋症).....2000mg～
 - ◎ ビタミン E & EPA (血流).....400mg・800mg
 - ◎ アルギニン&シトルリン(血流)....3000・1000mg
 - ◎ アルギン酸(塩分を排泄)、又は、ワカメ・1500mg
 - ◎ カルシウム&マグネシウム(不整脈)600・300mg
 - ◎ BCAA アミノ酸(運動後の心筋損傷を抑制)
 - ◎ ビタミン C & B 群(心筋のエネルギー代謝)
- 貧血があれば、「鉄」を補給する

血管を守る “ルチン”

「ルチン」は、ビタミン C の研究中に発見されたビタミン様物質で、ビタミン P の一種です。「抗酸化作用」があるポリフェノール（植物の苦味や渋味、色素の成分）のフラボノイド系に属します。「ルチン」は「ビタミン C」と共に働き、「毛細血管」を強化するため、“出血性”の疾患に有効です。例えば、脳卒中、歯茎からの出血などを予防したり、血流を“サラサラ”にする働きがあります。従って、脳溢血（出血性）や痔を予防するだけでなく、脳梗塞（血管が詰まる）、更に、高血圧や動脈硬化などの血管障害などの予防に効果があります。又、ワルファリンなどの血液サラサラ剤などによる出血を予防すると言われ、「動脈硬化」による血管の老化現象対策として遅くとも40代から摂る事が最も有効です。（但し、血液サラサラ剤など服用時は医師の認可が必要）



特筆すべきルチンの特長として、「ビタミン C」の吸収を促進することがあげられます。従って、「ビタミン C」と「ルチン」を併用することで、ルチン効果をより発揮できます。

更に、「ビタミン C」との併用で体内での「コラーゲン」の合成などをサポートします。「コラーゲン」は皮膚の弾力性を保つ繊維で、紫外線などで「酸化」するとシワの原因になりますが、血管を取り巻き血管の弾力性を保ち出血も予防しています。従って、「高血圧」、「脳卒中」、「痔」の家族歴があるヒトは、第1優先サプリメントとして「ルチン+ビタミン C」を摂取すべきといえます。又、「ルチン」は「抗酸化作用」があるため、シミ・シワ対策として有効です。

又、すい臓にも作用し「インスリン」の分泌を促すため、「糖尿病」の予防にも効果が期待できます。更に、脳細胞の「酸化」を防ぎ、脳の働きを活性化させるため、「老人性認知症」にも有効と考えられています。



「健康長寿」を目標とする方には、「ルチン」は第1優先サプリメントといえるでしょう！

介護を受ける原因は

- ① 脳血管疾患：21.1%
- ② 高齢で衰弱：20.5%
- ③ 転倒・骨折：13.6%
- ④ 認知症：12.9%
- ⑤ 関節疾患：10.6%
- ⑥ パーキンソン：5.3%
- ⑦ その他：16%



上記のその他を除いた、①～⑥のケースで、自力での歩行が困難であり、“筋肉の喪失”が“要介護”の大きな原因になっています。

赤字は「動脈硬化」が原因です！

動脈硬化と、ビタミン E

「動脈硬化」が進行すると、血管の内壁にコレステロールが沈着したり、血管壁の「酸化」により血管壁の肥厚化や損傷が発症します。そのため血管は弾力を失い、血液の流れが悪くなります。又、血管壁に損傷ができると血小板が集まって修復します。これを繰り返していると、血小板・赤血球・白血球や悪玉コレステロール（LDL）が沈着してきます。この塊が剥がれるのが「血栓」です。「血栓」が血管に詰まると、脳では「脳梗塞」、心臓では「心筋梗塞」の原因になります。

「ビタミン E」はその「抗酸化力」により血管の細胞膜の「酸化」を防ぎ、血流を改善して「動脈硬化」を予防します。