

ウェルネス クラブ

2024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** 年といわれていた時代がありました
が、それも今となっては遙か遠い昔の
話ですね。今や、人生 **100** 年といわれる
時代になりました。しかし、それを喜ん
でばかりはいられないのは、皆様もご存
じの通りです。

私も 1 月で **85** 歳を迎えますが、公私とも
に **50** 代と殆ど変わらない生活です。歩け
ること、車を運転できること、毎日元気
で仕事ができること、その総てに感謝の
気持ちでいっぱいです。

この「**ウェルネス**」を読んで頂いている皆
様と同時代と一緒に生きてこられた事に、
大変感謝しております。勿論、皆様の健康
長寿のお役に立ちたい！という願いのもと
に、日進月歩の健康社会での新しい情報や
知識を、いち早く皆様にご提供するように、
日夜励んで努めております。それは私の喜
びであり、気が付けば私自身の健康維持や、
認知機能対策にも役立っていたように感じ
ます。

私の信条は、

「**ヒトの命を決める健康管理**」を
「**健康講座**」を通して理解して頂きたい。
1 回限りの人生を
「**寿命の最大限まで全うする方法**」を、

理解して欲しいと願い、健康講座などで
身体の仕組みを通じて、分子栄養学の立
場から、栄養の大切さをお伝えして参り
ました。その結果、私も驚く程の素晴ら
しい回復や、素晴らしい成果がありまし
た。栄養の計り知れない威力に驚かされ
る事もしばしばでした。おこがましくも
ありますが、生き甲斐として情熱を注い
できた甲斐があったと感じております。

それは、文字通り、「**ライフケア**」とい
うことです。理論だけでなく、生活の中で活
かす「**人生の健康管理**」即ち「**ライフケア**」
という意味なのです。

ヒトは自分の寿命を意識していませんが、
人生は 1 回限りです。二度と生まれ変わる
事はできません。それならば、寿命の「**努
力目標**」を立てる事も大切です。目標を立て
れば、目標に向かって努力できます。健
康は保証されているものではありません。
目標達成は毎日の積み重ねです。その為
に成すべき事がある訳です。

又、ヒトには個性がありますが、身体にも
個性があります。ヒトの身体は両親から受
け継いだ「**遺伝子**」によって作られていま
す。従って、両親の健康状態を見れば自分
の将来の状態を推測できます。それに合わ
せて「**サプリメント**」を摂る事で、病気を予
防し、身体を若く保ち、老化を遅らせる事
に繋がるのです。

「**健康長寿**」には、正にその方法を
理解する事で可能なのです。
今年も「**健康長寿**」を目指しましょう！

若さの秘訣は「線維芽細胞」

「線維芽細胞」は、コラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸を作る細胞です。美容医療でも施術として“ヒアルロン酸注入”が人気ですが、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ようになります。

そこで、自分の肌を作る細胞である「線維芽細胞」を“増やす”と同時に、コンドロイチン・コラーゲン・エラスチン等の“お肌の材料”をサプリメントで補います。

卵殻膜は
卵のタンパク質



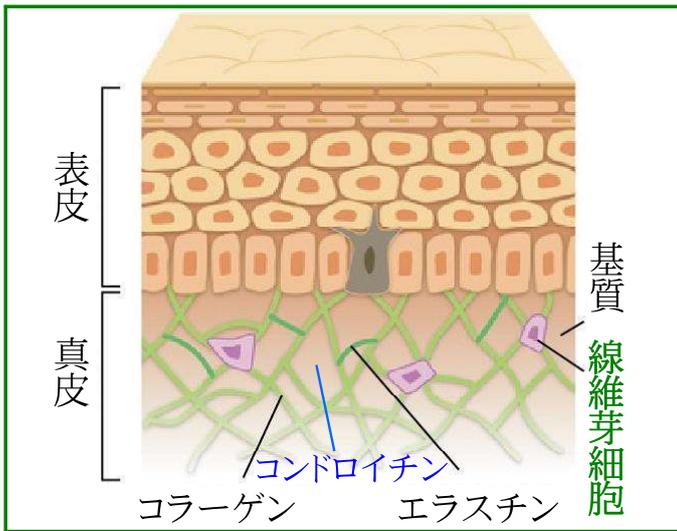
卵殻膜は
線維芽細胞を増加



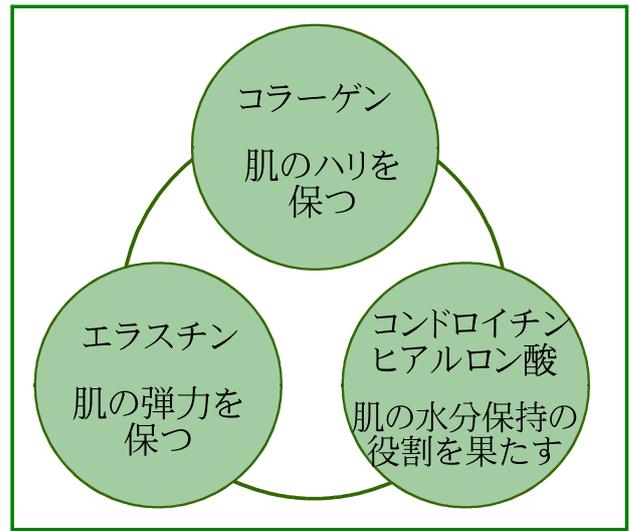
卵殻膜は
卵のタンパク質



卵殻膜は
線維芽細胞を増加



線維芽細胞
働



若々しい肌をつくる「線維芽細胞」

卵殻膜は「線維芽細胞」を増やす

「線維芽細胞」は皮膚の真皮にある細胞で、美肌の成分（コラーゲン・エラスチン・コンドロイチン）を作る働きをしています。「線維芽細胞」は細胞分裂の周期が早く、古くなったら分解して絶えず新しい「線維芽細胞」を増やし続けています。



従って、お肌は「線維芽細胞」の働きが活発だと“新陳代謝”がスムーズに行われ、ふっくらと弾力のある肌を保つ事が可能です。

“紫外線”や“乾燥”による“活性酸素”は、「線維芽細胞」の新陳代謝を低下させます。すると、コラーゲン・エラスチン・コンドロイチン・ヒアルロン酸が減少して、肌は水分を失い衰えてきます。その結果、お肌が緩み「シワ」や「たるみ」が増えてきます。そこで「線維芽細胞」を積極的に増やす事がお肌を若返らせる秘訣です。



「卵殻膜」は「線維芽細胞」を増やすため、お肌の「新陳代謝」を高め、お肌を若々しく保つ事が可能なのです。

高齢者のタンパク質不足に潜むリスク

「健康のためには粗食がよい」と思っていないですか…？
ところが、「体力」や「免疫力」が落ちている高齢者が
このような食生活を送っていると「**栄養不足**」になり、
ますます“**老化**”が進んでしまう事になります！
その結果、「**介護**」から「**認知症**」に進行していきます。
栄養状態の悪化には、エネルギーやタンパク質が
不足している「**開発途上国型**」と、
エネルギーやタンパク質は足りていても、
「**食物繊維**」やカルシウムなどの「**ミネラル**」、
葉酸などの「**ビタミンB群**」が不足している
「**先進国型**」の2つのタイプがあります。



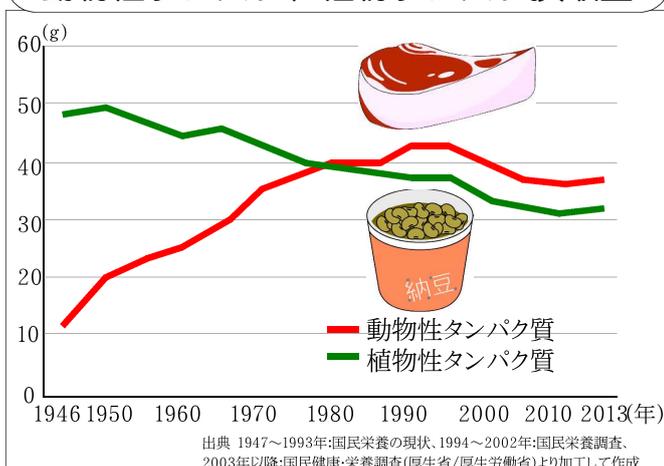
高齢者は「**開発途上国型**」と「**先進国型**」が合併しているようです！！

センテナリアン（百寿者）の栄養状態

1950年代、日本では、主なタンパク質源は米や大豆製品などの植物性食品で、当時の動物性タンパク質摂取量は植物性タンパク質摂取量の約1/3程度でした。その後、動物性食品の摂取量が増え、1980年代には摂取比率は1：1となり、日本は世界の長寿国となりました。

現在、「**センテナリアン**（百寿者）」は8万人以上います。1972～73年には400人強で、そのうち100人の調査によると、日本人の平均よりも「**センテナリアン**」の方が摂取エネルギー量（総熱量）に占める「**タンパク質**」の熱量が高く、動物性タンパク質の量も多く、「**低エネルギー高タンパク**」の食事になっていました。「**センテナリアン**」は先進国の近代化されたレベルの食事を先取りしていたこととなります。

動物性タンパク、植物タンパク摂取量



「**センテナリアン**」を目指すには、サプリメントで十分な「**タンパク質**」を補います。

アルブミン値を調べよう

「**血清アルブミン**」は、血液中のタンパク質の一種で、総タンパクの約6割を占め、栄養や代謝物質の運搬、浸透圧の維持などの働きがあります。栄養状態を評価する際、低栄養に陥っていないかどうかを調べる指標となるものです。

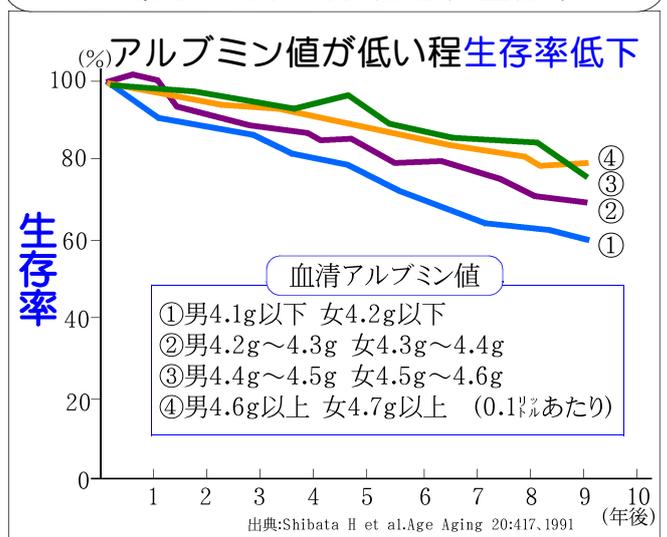


高齢者が「**低タンパク**」になると、「**アルブミン値**」が低下してきます。

その結果、免疫力が落ち、筋肉が減り、骨がもろくなり、「**感染症**」や「**骨折**」などのリスクが高まり、「**介護**」から「**認知症**」に進行していきます。⇒**アルブミン値4.0以上**が望ましい

アルブミン基準値：3.8g～5.3g/dl

70歳のアルブミン値と、生存率



冬に多い“脳卒中”

「微小血管出血」を防ごう！

「**高血圧**」は“**脳内出血**”の原因です。しかし、高齢者では血圧が正常でも、一般的に脳の毛細血管で“**微小出血**”が起こっている事が明らかになってきました。

(カリフォルニア大学アーバイン校のMark Fisher氏らの研究)

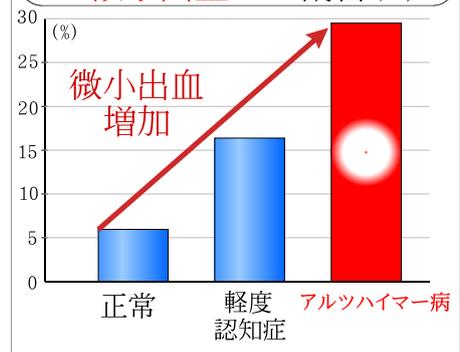
日本の研究でも、**60歳代で33%**、**70歳代で53%**、**80歳代で54%**、**90歳以上で74%**

出血が認められています。「**認知症**」では、脳の血管に小さな出血（**微小出血**）が増え、神経細胞が死滅していることが分かっています。

そこで、“**微小出血**”を防ぎ、出血の原因を減らせば、「**認知症**」を予防できるはずです。

“**微小出血**”の特徴は、「**アミロイド・アンギオパチー (ACC)**」が血管に沈着し“**炎症**”が起こり、「**毛細血管**」や「**細動脈**」に出血が生じて、“**脳内出血**”や“**認知症**”などの原因になるといわれています。

“**微小出血**”の割合(%)



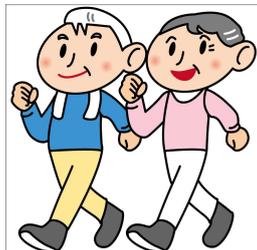
又、この“**脳内出血**”は、再発を繰り返すのも特徴です。なんとか予防したいですね！

ウォーキング(早歩き)で、微小出血改善

ヒトは歩くとき視覚、筋肉、バランス、判断などの複数の神経が同時に働きます。その連絡は「**脳内ネットワーク**」といわれています。

「**脳内ネットワーク**」が弱る一因は、脳内の細い血管が壊れて、「**微小出血**」が起こること

にあります。そこで、脳内の血管を丈夫にすることが、認知症の発症を防ぎます。アメリカのイリノイ大学のクレイマン教授の研究により、**息がはずむ程度のウォーキング(早歩き)を、1回1時間、週3回行うだけで、脳神経が回復して「脳内ネットワーク」を改善する効果を確認しました。**



ウォーキングによる 脳神経が回復

- ①「**BDNF (神経栄養因子)**」という神経細胞を作る物質が放出される。
- ②「**VEGF**」という傷ついた血管の代わりに、新しい血管を作る物質が放出される。
- ③更に、アミノ酸の「**トリプトファン**」を実験動物に投与すると“**神経成長因子**”を増やし神経が回復する事が観察された。

「**トリプトファン**」は**キヌレニン**に代謝され、「**BDNF (神経栄養因子)**」や「**NGF (神経成長因子)**」の合成を促進します。

(化学と生物 Vol:29 より出典)

高齢者は「**トリプトファン**」不足になりやすい！

健常者と比べると**軽度認知症**では“**微小出血**”が**3倍**増え、**アルツハイマー病**は、**6倍**も増えています。



ルチンは、微小出血を防ぐ

「**ルチン**」はエンジュの葉やソバの実に含まれる色素で、昔から、そばを食べていると“**脳溢血**”になりにくいといわれています。

→ “**ビタミンC**”と一緒に摂る



その理由は、「**ルチン**」が**毛細血管**を丈夫にして“**出血**”を防ぐからです。

それを「**血管透過性の抑制作用**」といいます。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、脳の「**微小血管**」や「**加齢黄斑変性**」の出血、又、「**活性酸素**」対策には最適な栄養です。

「**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、“**血管**”の為の“**サプリメント**”といえます。