

# ウェルネス クラブ

2024年



# 4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



西平道子さん

糖尿病歴42年。「血液検査」をもとに適切な量のサプリメントを摂ってこられた結果、合併症の予防ができ、健常人そのものの検査結果を得られ、日々を過ごされています。

血糖値の上昇を感知すると“インスリン”が、血糖値の低下を感知するとグルコガンがそれぞれ分泌されます。肝臓、筋肉、脂肪組織などにグルコースの取込みや放出を促すことで血糖値は一定に保たれます。一方、糖尿病ではインスリンの分泌量が減少したり、その働きが弱くなるため、血糖値が高い状態が続くようになります。この状態が長期間に及ぶと全身の「血管」に障害が起こります。

私は **83** 歳。糖尿病歴 **42** 年です。母は糖尿病で苦しみ、**60** 歳で他界。兄も長い間糖尿病で苦しみました。私は、インスリンを打ち始めて **30** 年目。

**53** 歳の時、松尾先生の「糖尿病と栄養」の健康講座を受講し、糖尿病について深く学び、とても納得出来ました。

今まで血糖値を下げるため、毎日の食事のカロリーを **1,600** にしてくださいと言われていました。しかし、松尾先生から、「**ヒトは一日 2,400** カロリーは必要です。食事を減らすと内臓や骨、血管など体全体の細胞が衰えてしまうので、足りない栄養を“カロリー”の少ないサプリメントで補いましょう。必要なサプリメントを見極めるために、**82** 項目の「血液検査」をして、必要量を摂る様にしましょう。」と教えていただきました。又、食生活の指導もしていただきました。

## 糖尿病合併症の予防として

- 「糖化対策」に、**SOD**、**E400**、**C & B**
- 「血管対策」に、**ルチン**、**EPA/E**、**アルギニン**・**シトルリン**、**コンドロイチン**等
- 「エネルギー代謝」に **CoQ10**、**B コンブ**
- 「免疫力」に、**ラクトフェリン**

今、私の腎臓は、微量アルブミン値：**9**(基準値 **18** 以下)、腎機能を表す **eGFR 値**：**85%**(若い人の健常者の数値)。それらは総て「**コンドロイチン**」のおかげです。動脈の硬さ **70** 代前後、動脈の詰まりは正常。

**HbA1c** (食後ではなく平均的血糖値) は、**53** 歳の時 **11.1** でしたが、現在 **7.2**。糖尿病歴が長期にわたりますが、合併症どころか健常人そのもので、とても嬉しいです。

その後、インフルエンザに罹り、免疫を上げ、肺炎予防に**亜鉛**を **1** 日 **15** 粒 **5** 日間摂りまし

たら、後に髪の毛が増え、太く、沢山生えて、おまげが付きびっくりしました。

**3** 年前頃から両足がむくみ、朝起きることも大変でしたが、「**カルシウム**」の講座で、カルシウムは血管内・血管外の浸透圧を調節するので、むくみが解消すると教えていただきました。

**カルシウム**は、毎日 **10** 粒×**4** 回 **1000mg** 以上必要と言われ、今まで **1** 日 **4** 粒×**3** 回 **300mg** でしたが、**1000mg** に増やしました。

その後なんと嘘の様にむくみがとれました。又、私は不眠症でしたが、カルシウムで熟睡できる様になりました。

最近、医師より、骨を壊す「**破骨細胞**」の働きを抑える為に、毎日自身で注射をする事を勧められました。しかし、丁度その頃、「**破骨細胞**」の分化を抑制し、骨量を増やす**温州ミカンエキス**が発売され、毎日摂っています。

**1** 年前、**NMN** (若返りのビタミン)が発売されました。血糖値を下げ、インスリン分泌を改善し、糖や脂肪の代謝を良くする **NMN**。私にとって一番必要なサプリメントと思い、早速 **1** 日 **1200mg** を朝晩 **2** 回に分けて摂りました。

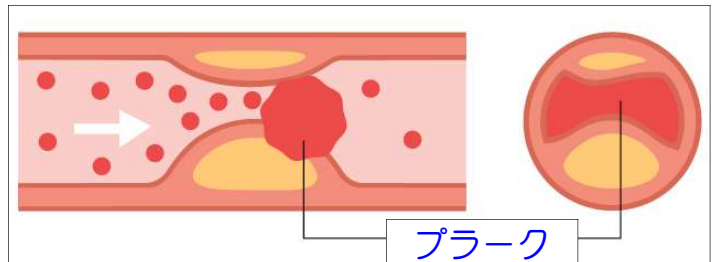
**25** 年間、朝昼食前にインスリンの注射を打っており、お腹に脂肪が付き、苦しんでいました。**NMN** を摂り始めて **3** 日目、低血糖になり、昼のインスリンをやめ、朝 **1** 回だけになりました。それでも血糖は上がり、これはすごい事だと思いました。そして、食事の量は減らしていないのに、**NMN** を摂り始めて **1** 週間目から体重が落ち始め、**4kg** 減り、お腹の脂肪も減ってすっきりしました。

誰もが求めている「**健康長寿**」。  
**NMN** にめぐり会い幸せです。

# “糖尿病”は、血管の病気！

「糖尿病」で「高血糖」の状態が慢性的に続くと、コレステロール値が高くなくても糖がコレステロールと沈着して“酸化”しやすくなります。すると血管の内側の「内皮細胞」に傷がつき、内皮が持っている「動脈硬化」を防ぐ働きが失われます。この状態を「内皮機能障害」と言い、動脈硬化の初期段階とされています。この沈着したコレステロールは血管の内壁に**プラーク**という塊を形成します。「プラーク」が長い年月をかけて蓄積することによって動脈の血液の流れる部分が狭くなり、血液が流れにくくなります。

動脈の血流が減少すると、酸素や栄養を含む血液が臓器や筋肉に十分に供給されなくなります。⇒老化が早く進行 又、「プラーク」をおおう膜（被膜）が破れると、「プラーク」が血液にさらされ**血栓**（血の塊）を形成し血管内部を塞ぎます。⇒右の図



その結果、「血栓」が血管を閉塞すると、「**心筋梗塞**」・「**脳梗塞**」などが発症します。従って、糖尿病の方は「**冠動脈の検査**」を受ける事が勧められます。

⇒ 放射線被曝や造影剤の静脈注射が不要の「**心臓MRI**」を推薦！

「糖尿病」では動脈硬化リスク因子（高血圧、脂質異常症、肥満など）を複数合併していることがあり、これらの合併は「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」などの“**動脈硬化**”を原因とする病気の発症リスクを更に上昇させます。「糖尿病」では合併症の“**神経障害**”により痛みを感じにくく、「**狭心症**」や「**心筋梗塞**」の症状に気づくのが遅れてしまうことがあります。

早期診断と治療が非常に重要であり、定期的に「**心臓MRI**」を受け「**血管の状態**」を知ることをお勧めします。

## EPA & アラキドン酸 (AA)

**EPA** は青魚に多く含まれている脂肪酸の一種です。

**AA** (アラキドン酸) は植物油や動物性脂肪に多い**リノール酸**が体内で変化したものです。いずれも体に必要な脂肪酸ですが、**EPA** は血中の悪玉**LDL**や「**中性脂肪**」を低下させ、「**血栓**」や「**炎症**」を防ぐ作用があります。これに対して**AA**が過剰になると、血管の「**炎症**」や「**血栓**」が出来やすくなり



なり**アテローム性** (粥状)「**動脈硬化**」が促進します。最近の研究では、**EPA** が低値で **AA** が高値になると、動脈硬化が進行して「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」になりやすいという事が解ってきました。そこで、血液検査で**LDL** や「**中性脂肪**」が正常より高くなると、肉より魚を食べる事が推奨されますが、肉に含まれるタンパク質は健康維持に必要なため、肉と魚を一緒に食べる事が推奨されます。

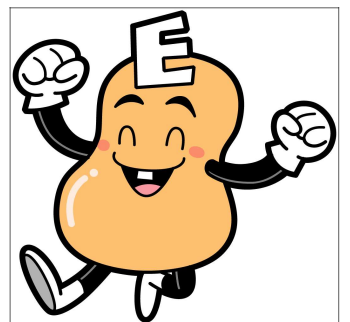
しかし、肉と魚を一緒に食べることは難しいため、肉を食べるときに同時に“**サプリメント**”で **EPA** を摂取することが推奨されます。又、**EPA** は「**中性脂肪**」を下げる働きがあるので一石二鳥の効果が期待できます。

## 調理方法で、EPA、DHA は大幅に減少

- 「**焼魚**」は約 **20%減**：美味しそうな香りは、実は **EPA**、**DHA** が燃えているのです。
- 「**揚げ物**」は約 **50%減**：揚げ物は要注意、**EPA**、**DHA** 量はなんと半減する。

## コレステロールの「酸化」を防ぐビタミン E

ビタミン **E** は強い「**抗酸化作用**」を持つ脂溶性のビタミンで、体内の“**脂質の酸化**”を防ぎます。また、動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、**LDL** コレステロールや細胞膜を健全に保つなどの働きがあり、加齢により発症する血管系の疾患予防（**心筋梗塞**等）に役立つため、ビタミン **E**



は“**若返りのビタミン**”と呼ばれます。

# 老化は、治療可能な疾患！

長寿者は“共通の遺伝子”が活発に働いていることが明らかになっています。それが1999年に発見された「長寿遺伝子」と言われる「サーチュイン遺伝子」です。「サーチュイン遺伝子」は、老化を制御し、長寿に関わっています。しかし、「サーチュイン遺伝子」は、普段は働かない休眠状態、つまり、スイッチがオフの状態になっているのです。

処がNMNと言うビタミンB群の一種であるビタミンB3(ナイアシン)から作られる物質が「サーチュイン遺伝子活性化」のスイッチをオンにする事が分かってきました。

ナイアシン(B3)⇒ NMN ⇒ NAD ⇒ サーチュイン遺伝子

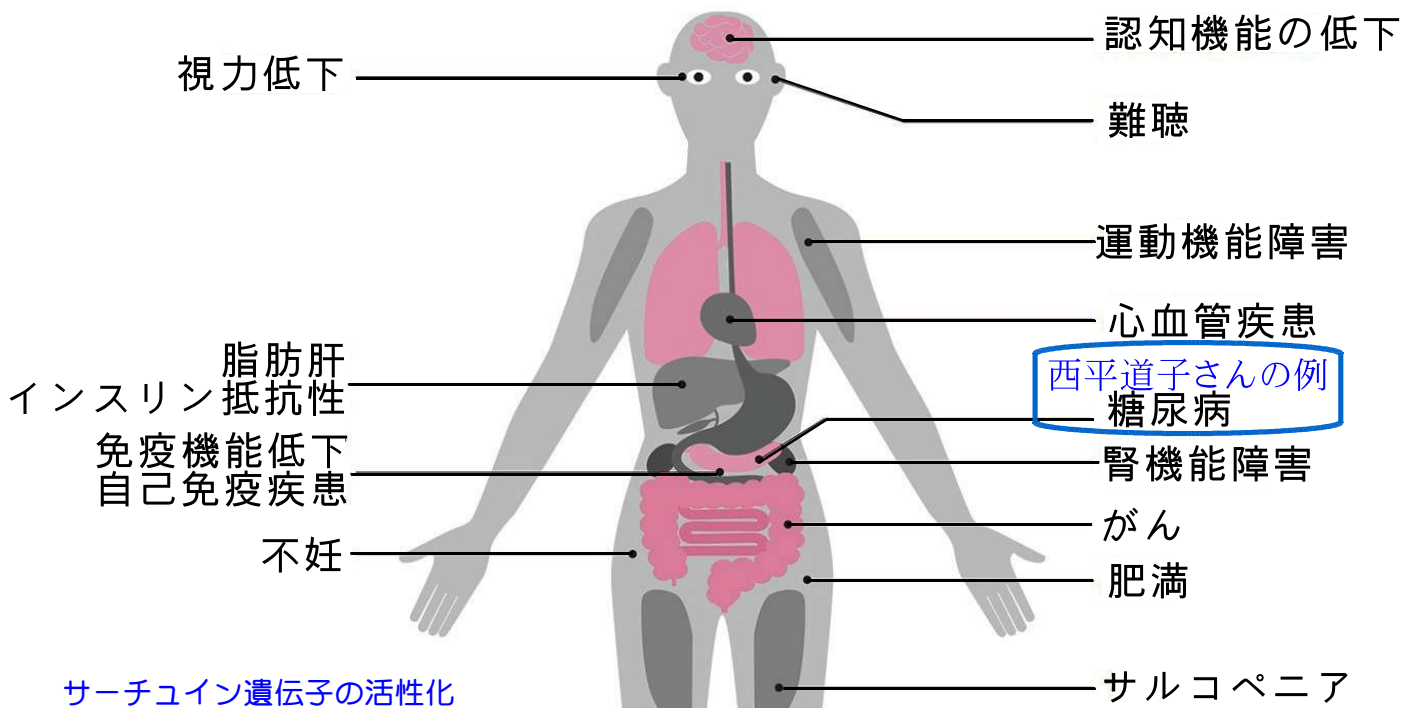
しかし、加齢と共にNMNが減少すると、「サーチュイン遺伝子」が活性化できなくなり、老化に繋がると言うのです。

ナイアシン(ビタミンB3)から作られる食品成分NMNの“抗老化効果”が世界的に注目を集めています！

その発端となったのが米国ワシントン大学医学部、今井真一郎教授(右写真)らが、マウスを使った研究でヒトの体内にある酵素「サーチュイン」が老化や寿命を制御していると言う事実を発見した事により、NMNによる抗老化効果が一躍注目を集めるようになりました。



NMNによる「サーチュイン遺伝子」の活性化で、  
人生100年の健康寿命が期待できる！  
下記の「老化現象」に有効！ 嬉しいですね！  
(出典：Cell Metab.2018 Mar 6;27 (3):529-547.日経BP 総合研究所作成)



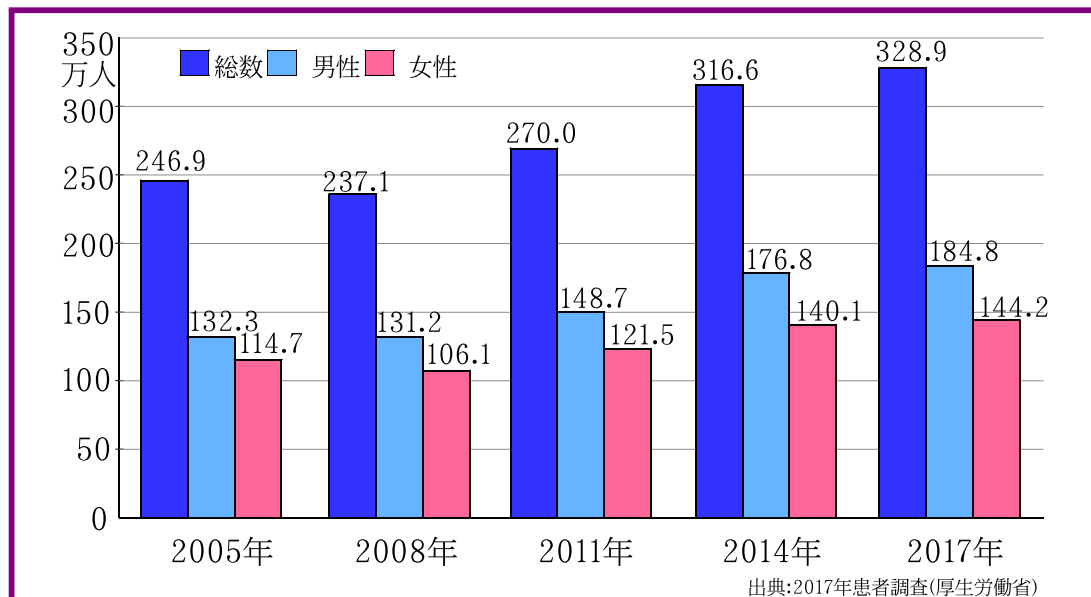
サーチュイン遺伝子の活性化

NMN 炎症

老化防止

# 日本人は、糖尿病になりやすい！！

毎年、“糖尿病”の“患者数”が、増加しています！！



日本の糖尿病患者数(入院・通院)の推移

## 日本人の2人に1人は、「糖尿病」になりやすい体質です！

厚生労働省の令和元年(2019)「国民健康・栄養調査」によると、患者・予備群の数「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、14.6%であり、男女別にみると男性 19.7%、女性 10.8%です。

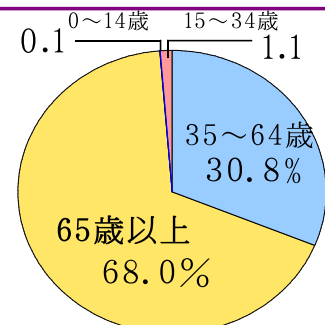
「糖尿病患者数」は約**1,000万人**と推計され、1977年以降増加し、「**糖尿病の可能性を否定できない者**」も約**1,000万人**と推計されます。一方、高齢化の進展などで“**65歳以上の患者数は過去最多**”となり、うち65歳以上が占める割合は入院が**74.7%**、外来が**50.6%**、75歳以上では入院が**54.7%**、外来が**29.1%**となっています。糖尿病協会の理事長を務める清野裕さんは「**糖尿病は、その民族がもともと置かれていた環境が急激に変化した国で増えている**」と指摘しています。

日本人は元来、農耕民族で穀物中心の**低脂肪、低カロリー**の食事が中心だったので、少ないカロリーで生き残ることができる「**省エネ体質**」が“**遺伝的**”に備わっていました。

その為に**インスリン分泌量**もそれほど必要なかったため、**分泌能力は、欧米人の半分程度しかありません…！！！！**

しかし、僅か数十年の間に生活環境が激変し、体質は適応できないままなのです。欧米人は小太り程度の肥満なら、殆ど糖尿病にならないのに、日本人は標準体重をわずかに上回っただけでも「**糖尿病**」になる危険性が高まります。欧米人は2型糖尿病の増加が最近40年で5～10倍ですが、日本では**30～50倍**と激増。「**食べ過ぎ**」「**運動不足**」「**ストレス**」「**加齢**」の影響が大きく、中高年以降の「**肥満**」の人に発症しやすいのが特徴です。その理由は、

「**肥満**」になると**インスリンの必要量**は増えるが、「**血糖**」を処理しにくくなるため！



調査日当日に受診した約24万3000人の内訳  
厚生労働省2014年患者調査による

年齢別の糖尿病患者

