

不眠症に悩まされた日々…廃人同様に？



安田広子さん

多忙なお仕事で、お食事も簡単に済ませたり、ストレスも多く、眠れない日々が続き、次第に体調不良になり、体力・気力がなくなり、思考力もなくなり、神経までも病んでしまわれたそうです。

5年間も不眠症で苦しめられましたが、ご家族の献身的な支えと、「ライフケア」との運命的な出会いにより、次第に回復され、現在は正常に睡眠もとれて、ご家族と平和に過ごされています。

恐ろしい体験が、皆様の「睡眠の大切さ」のお役に立てればと、貴重なお話をして下さいました。

私は現在 68 歳ですが、10 年ほど前の更年期の頃に、生命保険会社の営業の仕事をしていましたので、毎日忙しく、食事でも不規則で、ストレスも多く、睡眠不足が続いていました。しかし、寝なくても死ぬことは無いと思って、気にせず続けていました。ところが、次第に痩せてきて、体力が無くなったのか、風邪もひきやすく、体調不良になり、仕事を休む日が多くなり、危機感を感じ焦りました。仕事で忙しかった時は疲れて、睡眠時間は短くても眠れていましたが、仕事を休みがちになると、眠れなくなり、本を読んだり、テレビを見たりしていましたが、気が付くと、眠らないまま夜明けになっていて、一睡も出来ない日が多くなりました。お昼寝は一切しませんでした。頭は冴えて、眼も冴えて、眠れないのです。

その頃から、家族が異変を感じていたようです。話しかけても、返事が曖昧で、眼がうつろで、思考力が無くなったのでは、と心配したそうです。次第に食欲もなくなり、食べることが出来ません。58kg だった体重が 39kg になり、よく言う、**骨皮筋右衛門**の様だったそうです。

主人も娘達も心配して、専門医を探してあちこちの病院に連れていかれ、一緒に診察やカウンセリングを受けましたが、その頃は体力、気力も無く、思考力も無く、家事もできず、何を聞いてもまともな答えも出来ず、このまま壊れてしまい、廃人になってしまうのでは、と危惧したそうです。

その頃、主人の友達に「ライフケア」の横山さんを紹介されました。**更年期対策**をするように勧められ、その意味を教えて頂き、主人も納得し、

サプリメントを摂る事にしました。量は少しかから始めるようにと言われ、最初は、**へム鉄** 1 粒、**C&B** 2 粒、**ビタミンE** 1 粒、**カルマグ** 4 粒を一日かけて摂りました。大好きなアイスクリームを食べながら摂りました。しかし、この頃は赤ちゃんのように、主人の為すまがままでしたから、私は覚えていません。続けていくうちに反応が良くなったので、サプリメントの量を増やして 2 倍にしたそうです。さらに、

“**朝日を浴びる**” ように言われ、毎朝、庭の草木の水やりをして、入浴も億劫でしたが、“**寝る前の入浴**” も頑張りました。食事でも **タンパク質** の物を食べるように勧められて、卵焼きやチーズトーストなどを食べて、スープにプロテインを少量入れて飲みました。

5 年間苦しんだ不眠症も、良くなるきっかけが掴めて、家族の協力で次第に回復していきました。お陰さまで今は体重も増え、日常生活も正常に送っております。家族には多大な心配をかけましたが、見放すことなく見守り、支えてくれたことに感謝しています。そして、横山さんの適切なアドバイスが無ければ、今の私は存在しないと思いますので、感謝の念に堪えません。

「**ぐっすりアミノ酸**」が発売になり、**トリプトファンからメラトニンが出来る**とのことで、私の為のサプリの様に有難く摂っています。必要な栄養が足りないと眠れず、体力も気力もなくなり、神経までも病んでしまい、廃人同様になってしまうという恐ろしい体験をしましたが、同時に栄養の働きの素晴らしさを知り、大きな発見と学びをさせて頂きました。心から御礼申し上げます。

「動脈硬化」を予防するには 「血管内皮細胞」を健康にする

『予防は、治療より優れている』 ウイリアム・オスラー

日本人の死亡原因の1位は癌ですが、2位は心疾患、4位は脳血管疾患です。癌を除く「心疾患」と「脳疾患」の原因は「動脈硬化」なのです。100年前、米国の著名な医学者であるウィリアム・オスラー博士が「ヒトは血管とともに老いる」と述べたように、「長寿社会」では「動脈硬化」は老化の最たる原因です。

従って、「動脈硬化」の進行を遅らせることが出来れば、寝たきりを予防して、更に「健康寿命」を延ばす事になるわけです。

ヒトの血管の長さは総延長10万キロメートルと推定されていますが、加齢と共に血流が低下すると“栄養”や“酸素”が全身に十分に行き渡らなくなります(栄養失調状態)。これが「ヒトは血管とともに老いる」といわれる理由です。そこで、「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」では、病気の治療だけでなく、「動脈硬化対策」が「健やかに老いる」ための必須条件になる訳です。



FMD検査は「動脈硬化」になる一步手前の「血管内皮機能状態」を知ることで、「動脈硬化」の早期進行リスクを評価します。

FMD検査 (血管内皮機能検査) で、血管の状態を把握しましょう！

血管は外膜、中膜、内膜の3つの層で構成され、外膜は血管の外側を保護し中膜は平滑筋という筋肉とコラーゲン+エラスチンからなる血管の伸び縮みを担当する層です。

「動脈硬化」は「内皮細胞」が障害されて進行するため、「内皮細胞」の機能を保つ事が「動脈硬化」の予防につながります。そこで、血管の「内皮細胞」を再生する事ができれば「動脈硬化」の進行を遅らせ、「健康寿命」を延ばす事になるのです。

そして血流に最も重要な内膜 (内皮細胞) の再生には、「ルチン」が必要です。

一酸化窒素(NO) = **血管拡張物質**

「動脈硬化」は血管の一番内側にある「内皮細胞」の機能低下により進行します。血管の“メンテナンス”を行っている物質は血管の内皮細胞 (血管内壁) で作られる NO (一酸化窒素) です。 NO は**血管を拡張**する働きがあります。しかし、高血圧や高血糖で血管の“内皮細胞”が傷つくと NO が減り「動脈硬化」が進行します。



「ルチン」と「ケルセチン」は海外では NO の保護の薬剤として使用されています。 NO は「アルギニン」と「シトルリン」という「アミノ酸」から作られるので、食事が少ない高齢者は不足します。従って、健康長寿には**ルチン・ケルセチン・アルギニン・シトルリン**で、血管の老いを遅らせます。

内皮細胞の働き

血管は年と共に老化して硬くなりますが、その老化以上に「動脈硬化」を進行させないことが重要です。

「動脈硬化」は血管の内側にある「内皮細胞」が障害されて起こるため、「内皮細胞」の機能を正常に保つ事が「動脈硬化」の予防につながります。

「健康長寿」には「動脈硬化」対策が必然！

動脈硬化を防ぐ「ルチン」

「ルチン」はエンジュの花の色素で“**抗酸化作用**”があります。又、“**血管内皮を強く柔軟**”にして「動脈硬化」を予防します。その結果 NO が増えると“**脳溢血&心筋梗塞**”の予防になるのです。⇒ **健康寿命延長**



“血管内皮機能の検査”を受けましょう！

(FMD 検査)

「心疾患」、「脳血管疾患」につながる血管不全は、「血管内皮」の機能低下から始まります。

健康な血管は、イキイキとしています。しかし、自覚症状もなく血管は内側から変化し、「動脈硬化」が進行します。そこで、健康で健やかな生活を送るためには、現在の血管の状態を知る事が重要です。「動脈硬化」の進展から将来「脳梗塞」、「心筋梗塞」を発症するからです。

「動脈硬化」は“血管の内皮細胞”の機能低下から始まると考えられ、FMD 検査（血管内皮機能検査）は「動脈硬化」になる一歩手前の“血管内皮機能状態”を知ることによって、「動脈硬化」の早期進行リスクを評価します。

FMD 検査は、腕を圧迫し「血管内皮細胞」から生成される NO（一酸化窒素）によって、開放後どれだけ動脈が広がるかを超音波でみる検査です。内皮細胞の刺激方法としては、上腕部にマンシットを巻くことにより駆血し、その後開放する方法と、アセチルコリンなどの薬剤を上腕動脈に注入する方法があります。

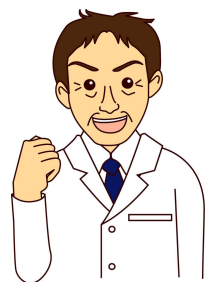
この場合、開放による血流増加により「血管内皮細胞」に張り応力がかかり、「血管内皮細胞」から NO や EDHF (内皮由来過分極因子) などの血管拡張因子が放出され、血管が拡張する事により、前腕部の血流が増加します。



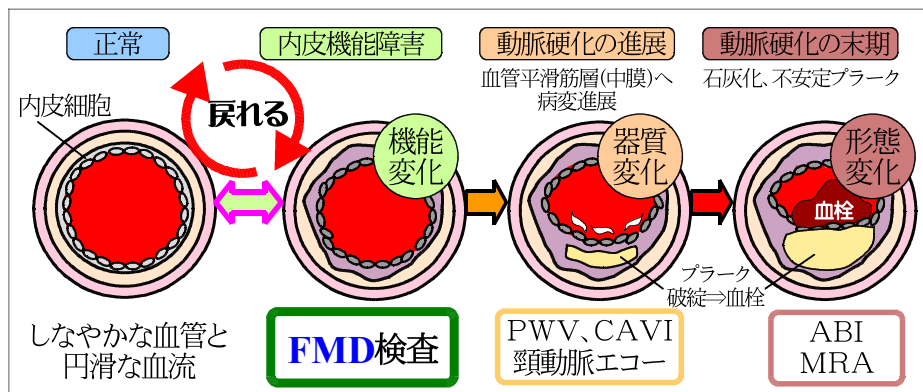
FMD 検査

FMD (血管内皮機能) 検査は、前腕部の比較的細い血管(抵抗血管)の「内皮機能」を主に評価しています。

正常値: 6%以上(5%~6%未満は境界域)
6%未満で「血管内皮障害」が疑われます。



FMD 検査は血管の最も早期変化を捉える事が可能
⇒ 「脳梗塞」「心筋梗塞」の「早期予防」が可能！



高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等の「動脈硬化性疾患」を有する方は健康保険適応になります。それ以外の方は実費負担 (2,000 円)。

ワカメを食べていますか…？

「**食物繊維**」はヒトの消化酵素で分解されないので、体内で消化吸収されません。従って、1990年代はじめ頃まで、栄養素としてはほとんど注目されていませんでした。昆布で出汁をとる、あつあつのご飯を海苔で巻く、ヒジキなら煮物にと昔から「**海藻**」が食文化として定着していた日本人ですが、洋食を食べる習慣が定着した結果、毎日「**海藻**」を食べる習慣が失われています。更に、魚類より肉類を食べる食習慣が定着し、「**動物性脂肪**」の摂取量が増えた結果、コレステロール値も上昇し、「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」が日本人の死亡原因の上位を占めています。

「**アルギン酸**」は、海藻類に特有な多糖類で、褐藻類（コンブ、ワカメ、ヒジキ、モズクなど）に含まれています。この成分は天然の食物繊維として、様々な効果が期待されています。



アルギン酸

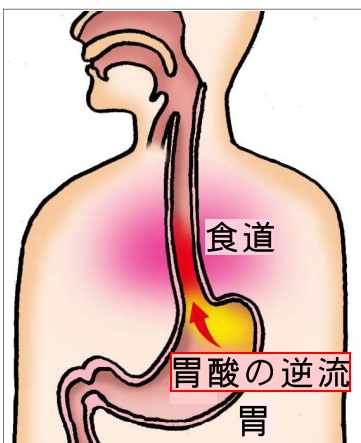
その理由として、腸内環境は、様々な「**生活習慣病**」の原因として注目されたからです。

- 便秘を予防：腸の蠕動運動を活発にし、老廃物の排泄を促し「**便秘を予防**」します。
- 高血圧を予防：ナトリウム（塩分）と結びつき排泄され、「**高血圧を予防**」します。
- 動脈硬化予防：コレステロールを包んで吸収を妨げ、「**動脈硬化を予防**」します。
- 胆石を予防：コレステロールを吸収しにくくさせ、「**胆石を予防**」します。
- 大腸癌を予防：消化管を覆う事により粘膜保護作用を示し、胃、食道、大腸の粘膜に於ける「**潰瘍**」や「**出血性疾患**」に対して非常に有効であり「**消化管の癌の予防**」に有効。

以上のように「**アルギン酸**」は日本人の食生活の変化により、必要不可欠な「**サプリメント**」になった訳です！！

アルギン酸

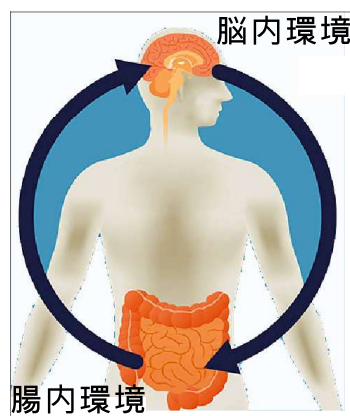
「**アルギン酸**」は、コンブやワカメ、ヒジキ、モズクなどに含まれる多糖類の一種で、天然の「**食物繊維**」として知られています。アルギン酸は、血圧の上昇を抑制する効果やコレステロール値を下げる効果、ダイエットに対する効果、動脈硬化を予防する効果など様々な効果を持ちます。「**アルギン酸**」は消化管を覆うことにより「**粘膜保護作用**」を示すため、胃や食道における「**潰瘍**」や「**出血性疾患**」に対して非常に有効です。近年、「**食道逆流症**」にも効果があるという報告があり、食道および胃などの「**上部消化管傷害**」にも有効であることが解ってきました。



「**アルギン酸**」 = 「**食物繊維**」 = 「**ワカメ**」

腸内環境と、脳内環境

腸も脳も別々の器官ですが、腸が脳に感情や性格のサインを送っています。腸には「**迷走神経**」という神経が埋め込まれていますが、その繊維の90%までが腸から脳へと情報を運んでいます。ドーパミン（**快感ホルモン**）、ノルアドレナリン（**ストレスホルモン**）、セロトニン（**幸せホルモン**）は感情（**性格**）を支配する「**脳内神経伝達物質**」ですが、その多くは腸で作られます。特にドーパミンやノルアドレナリンの暴走をも抑えるセロトニンは腸（**腸内細菌との協同作業**）で作られ、体内のセロトニンの90%は腸に存在し、腸管の蠕動運動に関与し、多ければ「**下痢**」をきたし、少なければ「**便秘**」になります。



正に「**腸**」を整えれば「**脳**」も整うのです！