

# ウェルネス クラブ

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  
2024年 **7**月 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



田中 加代子 さん

## 環境の変化に伴う不調に悩まれた日々。

そして、「ライフケア」に出会って20年。  
アドバイスをもとに、適切なサプリメントを  
摂り、体調も回復されました。  
お子様や、お孫様、ご友人ご家族も、サプ  
リメントの大切さを実感されています。

**健康講座**で、**予防医学**をしっかりと学んでお  
られ、ますます“**健康の輪**”が広がっていく  
ことを願っております。

私は、現在 62 歳です。カウンセラーの渡辺さん  
のお知り合いである甲斐さんから、ライフケア  
のサプリメントを紹介されて、20 年になります。  
2004 年 6 月に北海道から横浜に来て、湿気にな  
じめず、他のストレスも重なり、心と体のバラ  
ンスを崩しました。寝たり起きたりの生活から  
脱出したいと、サプリメントを摂り始めました。  
松尾先生や、渡辺さんのご指導で、**ヘム鉄**、**カ  
ルマグ**、**C&B**、**EPA**などを摂り、少しずつ元  
気になりました。20 年間、何かあれば相談し、様  
々なサプリメントを体感して、体調もまあまあ  
という感じでした。

子供も孫も、サプリメントを摂っています。娘  
のお産の前には、お腹の子供の脳や体を作るた  
めに大事なので、**タンパク質**や**EPA**を摂りました。  
長男も家に戻るたび、サプリメントの相談をさ  
れます。ライフケアの**クエン酸**が気に入っており、  
**C**と**B**も入っているので、すごいと言っており  
ます。

私は、アレルギー体質もあり、昨年あたりから  
目がひどく腫れて、一日外出すると 2 日間ぐら  
いは外へ出るのも恥ずかしい状態になっていま  
した。

そんな時、「**健康講座**」でアレルギーの勉強をし  
て、改めて**サプリメント**の重要性を感じました。

「**粘膜対策**」のため、**A&E**、**コンドロイチン**、**B  
コンプ**、**亜鉛**、**ヘム鉄**、**ルチン**を摂る

ことで、今年のシーズンは、大分良くなりました。  
先日、少々ストレスがあったせいもあり、带状疱  
疹になってしまいました。痛みが酷く、苦しかったので、  
すぐ相談して、

**亜鉛2X3**、**Bコンプ1X3**、**A&E2X2**、**ラクトフェ  
リン1X2**、**アガロオリゴ**、**ガンマーリノ**の力を借り、  
「**免疫力**」をアップしました。

約1ヶ月でほとんど症状もなくなり、栄養の大切さを身  
にしみて感じることができました。

3ヶ月ほど前から、友人2名がサプリメントに関  
心を持ち、「**健康講座**」に参加しています。

一人は、体のだるさや、気力のなさが気になっ  
ているとのことで、**カルマグ**や**Bコンプ**を摂り、  
食事に気をつけ、少し良くなったとのことです。  
お子さんも栄養が一番大切な中学生なので、と  
ても素直に栄養のことを考え、サプリメントで  
対策を始めており、家族で元気になれるよう  
に思っております。

もう一人は、ご主人が新型コロナの後遺症で、  
時々高熱が出て悩んでいたとのことです。

**亜鉛**、**Bコンプ**、**EPA**、**クエン酸**などを摂り、発  
熱の回数も減り、全快へと向かっています。そ  
して、お子さんも**タウリン**などを摂ると元気にな  
ることを実感してくださっている様です。

これからも松尾先生の「**健康講座**」で  
学び、「**予防医学**」に基づいた、他には  
ない「**内容量**」の**サプリメント**で、周り  
の人と共に健康な生活をめざしてい  
きたいと思っております。

# 血管年齢をご存じですか。。。？

「人は血管とともに老いる」と言われますが、自分の「血管年齢」をご存じですか？

「血管年齢」とは、「動脈硬化の進み具合」のことです。

「血管年齢」が実際の年齢より上ならば、“健康長寿”は期待できないかもしれません。「血管年齢」を進行させる一番の原因は「**血圧**」です。「**血圧**」は血管の内側の「**内皮細胞**」にかかる圧力なので、「**高血圧**」は「**動脈硬化**」を進展させる大きな原因です。たとえ、**左上腕で測る血圧**が正常値でも、「**動脈硬化**」が進行している可能性があります。その理由は、「**動脈硬化**」の進行度は体の部位によって異なるからです。**動脈硬化の進み具合**を詳しく知るには、心臓から出た所の動脈の血圧を測る「**中心血圧**」、血管のしなやかさを調べる「**血圧脈波検査 (ABI/PWV)**」、「**頸動脈エコー検査**」です。又、上下の血圧の差である「**脈圧**」、「**平均血圧**」を知れば、細い血管、太い血管のどちらに「**動脈硬化**」があるかを知ることができます。

「**動脈硬化**」を進展させる原因は、加齢に加えて高血圧、肥満、脂質異常症、高血糖、喫煙、飲酒、運動不足などがあり、合併するほどリスクが高まります。そこで重要な事は、自分の「**血管年齢**」を検査で調べ、その対策をする事です。

## 血圧脈波速度検査 (ABI / PWV)



「**血圧**」は、血管に沿って伝わり、血管が硬いほど血圧の伝わり方は速くなります。腕と足の2カ所の間で血圧が伝わる速度を測り、「**動脈硬化**」の進行度を測る検査が、「**血圧脈波速度測定 (ABI / PWV)**」検査です。

●「**ABI**」とは「**上腕と足首の血圧比**」で、血管の狭窄の程度が分かります。普通は足首血圧は上腕血圧より高く、足の動脈が脂肪などで詰まると、比が0.9以下になり、「**閉塞性動脈硬化症**」になります。  
⇒ 5年以内に約3割亡くなるといわれる。

**ABI**(足関節/上腕血圧比) 評価基準  
正常値：0.9~1.3、⇒0.9以下の人は治療が必要

0.9 < <b>ABI</b> < 1.3	正常
<b>ABI</b> ≤ 0.9	動脈閉塞の疑いがある
<b>ABI</b> ≤ 0.8	動脈閉塞の可能性が高い
0.5 < <b>ABI</b> ≤ 0.8	動脈閉塞が1ヶ所はある
<b>ABI</b> ≥ 1.3	動脈に石灰化の疑いがある

●「**脈波伝播速度 (PWV)**」とは、血管の硬さです。心臓から押し出された血液が血管を通して手や足に届くまでの時間から割り出された血流の速度で、血管が硬い程、速度は早くなります。

**PWV** の数値が大きくなると、**脳出血・脳梗塞・心筋梗塞**になりやすい。

## 循環器病

加齢と共に血圧は上がりやすくなります。「**生活習慣病**」の代表である高血圧や脳卒中、心臓病などの「**循環器病**」が起こりやすくなるわけです。昔から「人は血管とともに老いる」といわれ、老年期に入ると死因の中で「**循環器病**」が占める割合が、「**癌**」よりずっと多くなります。



「**循環器**」とは「**血液を循環させる臓器**」のことですが、「**心臓血管系**」と言い換えることもできます。「**心臓**」は収縮と拡張を繰り返す、そのポンプ作用によって血液を全身の血管に向かって送り出しています。収縮・拡張の回数は、成人の安静時で通常、毎分60~70回くらいですから、1日約10万回にも達します。睡眠中は回数が少し減りますが、運動をしたり興奮した時は2倍ぐらいになります。生きている限り休むことはありませんから、鼓動(心臓の収縮・拡張)は、まさに私達が生きていることの証です。

# 高血圧は、“血管内皮細胞”を傷める！

血管を守るバリアとして働く“アルギニン&シトルリン”

「**血圧**」は血液の流れに必要ですが、「**血圧**」が高いと「**血管壁**」に圧力がかかります。その結果、ちょうど大型トラックが道路を通過すると路面が傷むと同じように、血管壁（**血管内皮細胞**）にも大きな負担がかかり、「**内皮細胞**」が傷つきます。

“**血管内皮細胞**”は、血管を守るバリアとして働き“**アルギニン&シトルリン**”という**アミノ酸**から“**一酸化窒素(NO)**”を産生し、**血管拡張**(血圧を下げる)作用、**血小板凝集抑制**(血栓を抑制する)作用があります。

つまり、血液が固まらずにスムーズに流れている秘訣は、血管の内膜の「**内皮細胞**」分泌する“**一酸化窒素(NO)**”の働きによるのです。

血管には動脈・静脈・毛細血管があり、その 99 %が“**毛細血管**”です。

全ての血管を繋ぐと 10 万<sup>km</sup>。(地球2周半)の「**内皮細胞**」になります。

「**高血圧**」は常に血管の「**内皮細胞**」を傷めているので、大切な“**一酸化窒素(NO)**”の分泌量が減少し「**動脈硬化**」を進行させます。

従って、血圧を下げる努力と同時に、“**血管内皮細胞**”を守り、“**一酸化窒素(NO)**”を増やすことが必要です。



## 血管は“内皮細胞”から劣化が始まる！

最近の研究では「**動脈硬化**」は血管の中膜の硬化に先立ち、「**内皮細胞**」の機能障害が**潜行**、**先行**すると事がわかってきました。

従って、「**内皮細胞**」を劣化から守る事が“**高血圧対策**”の最優先事項なのです。



たった一重の薄い膜の「**内皮細胞**」は、血液が漏れない様にお互いに入り組んで結びつき、心臓から毛細血管まで全ての循環器系の内壁に並んでいます。更に血液は固まらないように、丁度フライパンの“**テフロンコート**”のような機能があります。

「**内皮細胞**」は内膜に密着していれば、それなりに丈夫です。しかし、「**内皮細胞**」が傷つくと、「**血小板**」は“**隙間**”を埋めるためにへばりつき、それがきっかけとなり、“**血栓**”が形成されます。

“**血管内皮細胞**”の再生には“**ルチン**”という“**抗酸化物質**”が必要です。

## 内皮細胞の「炎症」が、動脈硬化の原因

東北大学片桐秀樹教授研究グループは、「**内皮細胞**」での“**慢性炎症**”が「**動脈硬化**」の進展の原因であることを突き止めました。

つまり、高血圧・加齢・過食・肥満・飲酒・喫煙・高血糖・酸化 LDL・高中性脂肪・石灰化等が原因で、内皮細胞で発症する“**慢性炎症**”が「**動脈硬化**」の原因だったのです！！

## 炎症を抑えるアガロ&レスベラ

### (NF κ B(エヌエフカッパ-ビー))

ストレス、サイトカイン(免疫応答物質)や紫外線などの刺激により、「**NF κ B**」が活発になり“**炎症反応**”を引き起こします。

細胞が“**炎症**”を起こす時は、細胞内で転写因子として働く「**NF κ B**」が活発になり、体を痛める**炎症物質**が産生されます。

片桐教授は、マウスの血管内皮細胞で「**NF κ B**」が働かないようにすると、マウスを太らせても“**肥満**”による“**慢性炎症**”が抑えられ、インスリンの働きも改善される事を確認しています。

つまり、「**NF κ B**」の活性化を抑えると、内皮細胞の“**慢性炎症**”を抑えられる事が分かったのです。寒天由来の**アガロオリゴ糖**と、葡萄由来の**レスベラトロール**は、「**NF κ B**」の活性化を抑えるため、“**炎症**”を抑える事が可能です。



# “要介護”の原因は…？

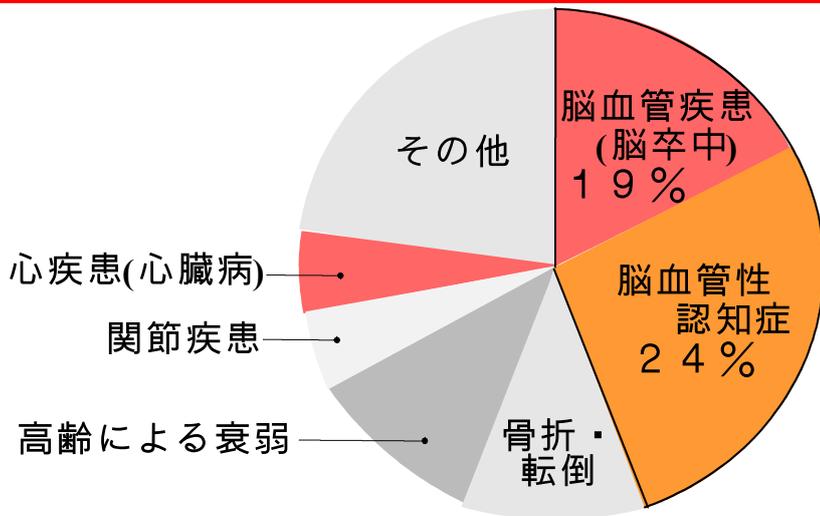
要介護原因の第1位



脳血管疾患  
(脳卒中)

+

脳血管性認知症



出典：厚生労働省2022年国民生活基礎調査

「要介護」の原因は「脳血管疾患」+「脳血管性認知症」とで43%を占め、更に「心血管疾患」を含めると、50%は“血管の老化”が原因になっている事に気づきます。

“血管の老化”で最も怖いのは「動脈硬化」で、血管の中が狭くなる「アテローム動脈硬化」と、血管の壁が硬くなる「石灰化」があります。

「アテローム動脈硬化」は血管内膜に“コレステロール”が貯まって狭くなり、「石灰化」は血管中膜などに“カルシウム”が貯まって硬くなる事が原因です。

「動脈硬化」の原因は様々で、コレステロール、内臓脂肪型肥満、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、睡眠時無呼吸症などがあり、又、喫煙や飲酒も血圧を上げるため「動脈硬化」を進行させる原因になります。

又、介護が必要となった主な原因としては、「認知症」が最も多く24%となっています。次いで「脳血管疾患(脳卒中)」19%、「骨折・転倒」13.9%、「高齢による衰弱」13.2%、「関節疾患」10.2%となっています。

「要支援者」・「要介護者」別に原因をみると、「要支援者」では「関節疾患」が、「要介護者」では「認知症」が最も多くなっています。



「動脈硬化」は“脂肪摂取時”に白血球が活性化し、血管が「炎症」を起こす事が引き金になると言われています。従って、「動物性脂肪」を摂取時の白血球の活性化を抑える事が、血管の「炎症」を抑制し「動脈硬化」の予防につながります。又、葡萄の皮に含まれる「レスベラトロール」は脂肪摂取後の白血球の増加や活性化を抑えるため「血管の炎症」を改善する可能性あり。「動物性脂肪を摂取しても」+「レスベラトロールを摂取」⇒動脈硬化を予防

