

皆様の健康を願う “カウンセラー”として思うこと



箱崎節子さん

先日、ある方のお子さんが障害を持ってお生まれになり、施設ではお預かりいただける障害のレベルなのだそうですが、預かるのが大変だということで、ご自宅で長年見られている親御さんのお話をお聞きしました。一日中目を離すことが出来ず、親御さんが非常に疲労が蓄積しているというお話を聞きました。

ふと10年以上前に出会いました、親子さんの事を思い出しました。40代の息子さんは、生まれつき目がお見えにならず、昼と夜の区別がつきません。トイレの事も難しく、気持ち的に不安定な事と、他人のお話しされる事の理解が少し難しい方でした。グリコヘモグロビンが8を超えており(基準値4.8～5.8)、糖尿病も心配です。施設に預かっていただく認定はしていただきましたが、実際は入居させていただくことは叶わず、日中のみ預かっていただくこと

になりました。夕方から翌朝までと、土曜日、日曜日、祭日、お正月をご家族でお世話をするという形をとられておりました。後に、この息子さんのことを「私の人生の彩りだ」とお話し下さり、まさに身を粉にして、大変可愛がってお育てになっていらっしゃいました。ですが、ご両親もお元気なうちは良かったのですが、体力的に大変だと思われた頃、**ライフケア**との出会いがありご相談をお受けしました。

食事、生活リズムなどをお聞きした上で最小限のサプリの組み合わせとして**タウリン**と**カルマグ**、**C/B**をおすすめしました。サプリを摂っていただく事も大変だったようです。お食事を見直し、サプリを忘れずにお母様は一生懸命摂らせてあげました。3ヶ月もするとお手洗いに自分から行ける様になり、人の話すことに頑なに拒否をする事が少なくなり、お泊まり体験をさせて頂くことができる様になりました。宿泊の練習も週一回から始まりだんだん回数を増やしていかれましたが、落ち着いたご様子で、スタッフの方を困らせることが少なくなっていきました。

そのお話をお聞きするたびに私も本当に、嬉しくなりました。そしてついに、施設への入居手続きが完了して、ご両親が胸を撫で下ろしたと言いますか、心から安心されたご様子でした。その頃ご両親の年齢は、80歳になっておられました。長い間、**ライフケア**と携わらせていただいておりますが、心に残る体験です。「息子の全てが私の人生の彩り！」と化粧っ気のないお顔でニッコリとされた、ステキなお顔が今でも忘れられません。



私達のお仕事は側からみましたら「サプリを売ってる会社、売ってる人」かも知れませんが、**ライフケア**とご縁がありました方には常に「**どうしたら良い方向にできるか**」を考え、悩んでしまう事もたくさんありますが、「**分子栄養学**」を積み重ねた中から、お聞きした生活面と合わせてアドバイスさせていただいております。

良い結果をイメージしてお話しさせて頂いておりますので良い結果は、本当に嬉しいのです。この様な感動を感じられるのは、安心な良い商品あればこそです。

人生いつどんな事が起こるかわかりませんが、一年でも、一日でも元気な日が続きます様に、皆様と共に日々大切にしていきたいと考えております。

毛細血管の“ゴースト化”が認知症の原因

脳梗塞、心筋梗塞、胸部大動脈瘤、下肢静脈瘤など、血管に関する病気は多くあります。

普段から血圧や血糖値のコントロールに気を付けていても、動脈や静脈の「**太い血管**」を中心に対策を考えていませんか？

しかし、実は全身の健康を支えているのは、動脈と静脈をつなぐ「**毛細血管**」なのです。

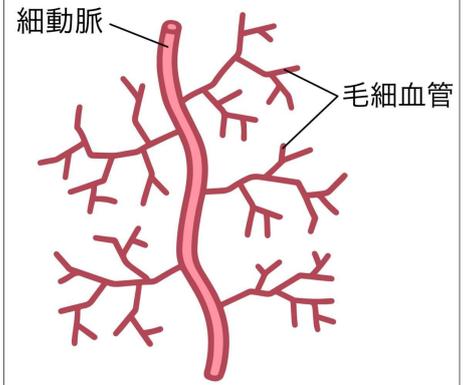
「**毛細血管**」がダメージを受けると、皮膚のシミ・シワの要因、高血圧の原因になるのです。

- ・「**毛細血管**」の“**壁細胞**”が死滅し、細胞の数が少なくなる。
- ・「**血管内皮細胞**」同士の間も開いて血液が漏れやすい状態になる。

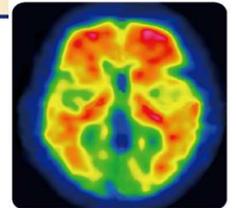
このように毛細血管のダメージが加速すると、毛細血管の先が細くなっていきます。こうして、血管はあるのに血液がきちんと流れていない状態になった毛細血管を「**ゴースト血管**」といいます。

「**ゴースト血管**」は、全身にさまざまな影響を与えます。例えば、皮膚のシミやシワもその一つです。シミは、「**毛細血管**」から血液成分が漏れやすくなり、慢性的な“**炎症状態**”になるため、シミの元となる「**メラニン色素**」が過剰につくられることで発生しやすくなります。

一方「**シワ**」は、皮膚のハリや弾力を保つ「**コラーゲン**」をつくる力が弱くなり、水分や栄養素が行き渡らなくなるために生じやすくなります。また、血流が悪く、体の末梢で血液が停滞すると、その分、心臓が強めに血液を送り出すため血圧が上昇し、「**高血圧**」の原因になることもあります。



出典: <https://panasonic.jp/life/health>



近年の研究では、“**アルツハイマー型認知症**”の原因の一つが「**ゴースト血管**」であることも明らかにされています。

脳には、血液と脳組織の間で必要な物質を運び、又、血液からの病原体や有害物質の侵入を防ぐ働きを担う「**血液脳関門**」があります。これは、脳の「**毛細血管**」を意味します。

“**アルツハイマー型認知症**”の発症には、脳内でつくられるタンパク質の**アミロイドβ**の蓄積が関与していますが、脳の「**毛細血管**」がゴースト化すると、不要な**アミロイドβ**の回収や排出が滞り、脳内に**アミロイドβ**が過剰に蓄積してきます。

アミロイドβが蓄積して10年ほどたつと、

「**タウ**」というタンパク質が蓄積して異常を起こし、脳の神経細胞の毒性化が始まります。やがて神経細胞が機能しなくなると脳が萎縮して、「**認知症**」が発症します。



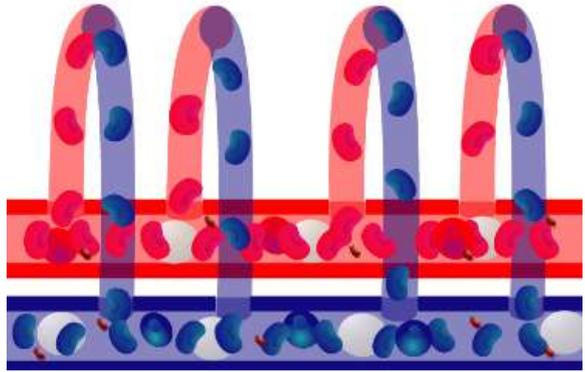
アミロイドβの蓄積が始まる段階から、脳の「**毛細血管**」を活性化するような対策を始めれば、「**認知症**」の予防や、進行を遅らせる事につながる可能性があります。

ルチンは、全身の血液の流れを改善する

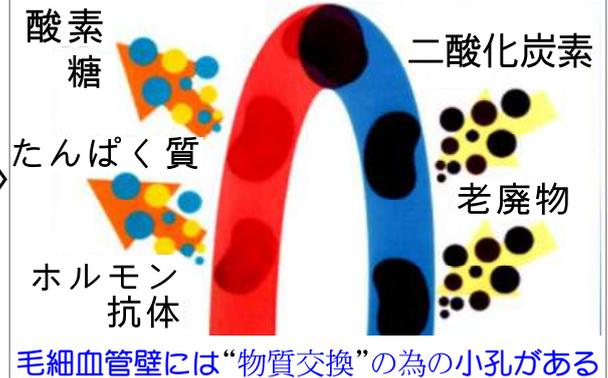
「動脈」は、末梢に進むにつれて枝分かれし益々細くなり、ついに血管壁には平滑筋も結合組織もなくなって一層の「**内皮細胞**」で形成されています。それが壁が薄くて口径の小さい「**毛細血管**」です。ここで血液と血管周辺の組織とが薄い「**内皮細胞**」のみを介して接触する事になり、ここで初めて「**血管内外の物質の交換**」が起こります。

「**毛細血管**」は、“血液と細胞”との間で、“**物質交換(栄養と排泄物)**”を行ない血管系の中で、“**主要な役割**”を果たしています。

一層の**内皮細胞**できている「**毛細血管**」



「**毛細血管**」で初めて、“**物質交換**”が起こる

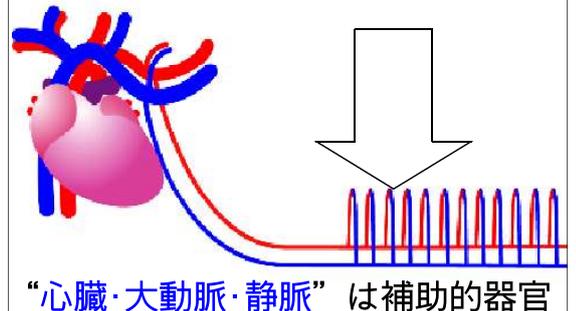


細動脈の末梢（**終末細動脈**）から「**毛細血管**」に分かれ、再び集って細静脈の末梢（**終末細静脈**）に至るまでの領域を“**微小循環**”といいます。

血液循環の目的は、血液と組織との間の物質交換によって体の内部環境の恒常性を維持することです。

従って、「**微小循環**」の領域こそ循環系に於いて最も重要な部分であり、「**心臓**」・「**大動脈**」・「**静脈**」は適正な血流を「**毛細血管**」に供給するための補助的器官と言ってもよいでしょう！

“**微小循環**”は血管循環の主な器官



“**心臓・大動脈・静脈**”は補助的器官

出典：<https://www.bishoujyunkan.co.jp/>

その「**毛細血管**」の再生には「**ルチン**」が重要な役目をしているのです！
「**ルチン**」は「**毛細血管**」を強化する働きがあり、歯ぐきの出血を止める効果や「**動脈硬化**」・「**高血圧**」を改善する効果もあると言われています。

毛細血管(微小循環)の血流が、全身の細胞の機能を維持している

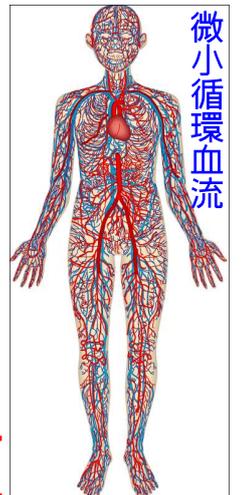
血液循環の主目的が生体内部環境の維持、すなわち全身の細胞に「**栄養の供給**」と「**代謝産物の除去**」にある事を考えるならば、「**微小循環血流**」は循環系で最も本質的な役割をする部分であり、「**心臓**」や「**太い血管**」は「**微小循環血流**」に適切な血液を供給するための補助器官である事が理解できます。

従って、全身の細胞の健康は、「**微小循環血流**」によって決まるのです。

「**微小循環血流**」の障害は、全身の組織の機能不全を引き起こし、障害の部位と広さによっては生命の喪失につながります。

「**毛細血管**」の「**微小循環**」の世界は、その名称から想像される様な「**微小**」な存在どころでなく、個々の細胞からなる

個体の「**生命維持**」を直接左右する「**巨大なシステム**」なのです！！



血液検査は、身体の通信簿



血液検査は「**病気の診断**」のために必要です。更に、病気の診断だけでなく、「**健康管理**」の為にも必要なのです。

血液検査で「**基準値**」の範囲を超えると病気の疑いがあると診断され、更に必要な「**精密検査**」を受ける様になります。

「**基準値**」は「**正常値**」ではありません。健常人の 95 %の方がこの値に含まれます。言い換えれば健康であっても 5 %の人が基準値から外れることとなります。又、ひとつの検査だけを見て判断するのではなく、医師は検査結果を総合的に見て判断しています。

血液検査からわかることは多く、主に「**貧血**」、「**肝臓の異常**」、「**腎臓の異常**」、「**高脂血症**」、「**糖尿病**」などの病気が、わかります。

又、親子は様相も似ていると同じように、血液も親子関係では類似しています。

従って、多くの場合に検査結果も類似してきます。特に、脂質、糖質の検査は類似し、子供も両親と同年代になると、検査結果も同じような状態になって来ます。特に、血糖値、コレステロール値などは遺伝的に似てきます。そこで、子供には自分と同じ病気を予防する為にも、「**食生活**」や「**生活習慣**」の改善を指導すべきです。

ある日、ある時から突然病気になるのでは
ありません。健康と病気の間には、
「**未病**」という「**グレーゾーン**」があります。

「**未病**」とは、発病には至らないものの軽い症状がある状態です。五臓六腑がつながっているという考えが根本にあり、軽いうちに異常を見つけて病気を予防するという考え方です。現代は外来や検診でさまざまな検査ができるようになり、特に自覚症状がないにもかかわらず「**検査値異常**」を指摘される事がよくあります。「生活の質 (QOL)」は侵されていないが検査値に異常がある「**未病**」の場合、その時点で病気を発症させないための対策をしていく「**治未病**」の考え方が、今後より重要になってきます。

例えば、高脂血症、糖尿病、高血圧なども自覚症状がないため「**未病**」の1つと考える事で、その背景には、「**肥満**」が存在します。「**肥満**」は食生活の改善が必要です。



いわゆる、食べ過ぎが問題です。

特に、子供の頃から「**肥満**」があれば、若くても、**高脂血症**、**糖尿病**、**高血圧**を発症しやすい条件が揃っています。

従って、子供の頃から「**食生活の改善**」が必要になります。その為に、母親の健康管理に対する「**意識と知識**」が重要な事は言うまでもありません。

従って、意識がなければ、知識も得られず、知識がなければ、「**生活習慣病**」が待っています。

ライフケアが開催している「**健康講座**」は、正にその為のものです。

「**健康講座・基礎編**」は 毎月1回の開催です。
(奇数月は、病理編も開催します)

1月	からだのしくみと栄養
2月	脳と子育ての栄養学
3月	アレルギーと自己免疫疾患
4月	カルシウムは骨だけに必要なものではありません
5月	アンチエイジング対策
6月	生活習慣病を予防するダイエット
7月	自覚症状がないのが貧血です
8月	— 休講 —
9月	血液検査は体の「通信簿」です
10月	更年期の栄養対策
11月	インフルエンザ、肺炎を予防する
12月	健康長寿と食生活

継続的に学ぶ事により、知識を実生活に活かすヒントを増やす事が出来ます。