

ウェルネス クラブ

2025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



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

2019年12月、中華人民共和国湖北省武漢市から原因不明の肺炎の報告がされ、2020年3月11日に世界保健機関（WHO）は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）がパンデミックの特徴を備えているとの認識を示しました。

「パンデミック」とは、「Pan(すべて)+Epidemic(流行)」というギリシャ語が由来ですが、世界的医学の進歩にも拘わらず、世界は「**コロナウイルス感染**」という「パンデミック」を経験し、未だ私達の生活に影響を与えています。

1918年のスペインかぜの大流行では、世界で4000万人以上が死亡(当時の世界人口18億人)したと推定されます。この事は将来、又新しい「**パンデミック**」が起きる事を意味しています。

感染症流行の度に、迅速なワクチンの開発が望まれますが、ワクチンが総てを解決する訳ではありません。

その理由は、ワクチン接種後の「**抗体**」の発現には、「**個人差**」があるという事です。

「**抗体**」は異物（ウイルス等）にある**抗原**（目印）に結合して、その異物を除去する働きがあります。「**抗体**」は「**免疫グロブリン**」という「**タンパク質**」です。従って、食事からタンパク質の摂取が少ない人や、タンパク質の消化吸収力が衰えている高齢者は、たとえワクチンを接種しても「**抗体**」を十分につくれません。

特に、高齢者は「**タンパク質**」の摂取量が少ないため「**抗体**」の数と働きが低下します。その結果、重篤な結果を招きやすいのです。

アルブミンの正常値は **4.0g/dl** 以上

高齢者は、血液検査で「**アルブミン値**」が低下してくるため、自分でも確認出来ます。しかし「**アルブミン値**」が正常値であれば良いと判断するのではなく、アルブミン値が前回の検査値より低下してきたならば、その時点で「**サプリメント**」でタンパク質やアミノ酸の補給を始める事を推奨します。尚、グルタミン（アミノ酸）・ビタミンA・B6は、「**IgA抗体**」の分泌を増加させるので、不足しない様に「**サプリメント**」で確実に補う事が推奨されます。

「**健康管理**」には、バランス良く食事を摂る習慣だけでなく、栄養素の働きと病気との関係を理解して、身体に必要な栄養を「**ピンポイント**」摂取する事が求められます。「**健康管理**」は皆同じではありません。その為の最善の方法は、「**サプリメント**」の活用です。

「**ライフケア**」は、皆様に「**健康講座**」で、「**健康管理**」だけでなく、病気と栄養の関係についてもお話ししてきました。その知識は、生涯に亘って皆様の「**健康管理**」に役立つ情報である事を確信しています。

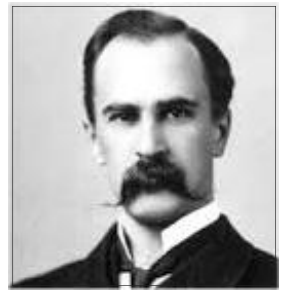
「**人生は1回限り**」という誰でも知っている事実を、最大限にエンジョイするために「**健康管理**」の知識をお役立てください。

私は1月26日、86歳を元気で迎える事ができます。少なくとも今後**10年**、皆様の「**健康管理**」と「**健康長寿**」

にお役立てできる事を目標にしています。いつも「**ウェルネスクラブ**」をお読みいただき、ありがとうございます。これからも、お役に立つ情報を発信してまいりますので、引き続きご高覧賜ります様、よろしくお願い申し上げます。

ヒトは血管と共に老いる？！

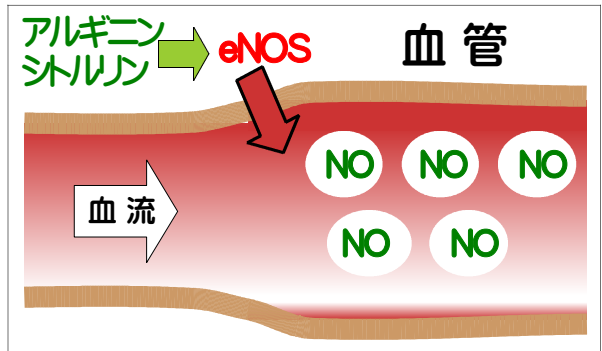
これはアメリカの医学者、オスラー先生 (William Osler 1849-1919) の言葉です。私の名前は“**血管**”です。皆さんは私の事を考えずに生活していますが、血液の流れが止まれば一瞬も生きていくことは出来ません！そこで、今日は私のお話をしましょう。血管の長さは、心臓からの**大動脈 (2.5cm)** という太い血管から、髪の毛よりも細い**毛細血管 (0.008mm)** の全てを繋ぐと、**10万キロ、地球2周半**にもなります。



「**心臓**」は血液を送り続けるために、毎日**10万回**もの拍動を繰り返しています。

癌を除く死亡原因で、最も多いのが血管に由来するものですが、“**心臓**”や“**脳**”で血管が詰まると、「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」が発症します。

心臓から出た血液は「**毛細血管**」を通り、全身の細胞へ酸素や栄養を補給したり、細胞からの老廃物を取り込み「**腎臓**」などから排泄しています。血液を全身に送るためには**血圧**が必要です。収縮期血圧が **130mmHg** とは、血管を切ると血液が約 **1分30秒** の高さに噴き出る力です。「**血圧**」は血管に圧力を与え続けるので、血管を守らないと健康は保たれません！又、**血管の老化**を進行させるのは、高血圧、高脂血症、糖尿病、飲酒&喫煙です。血管の代わりにビニールホース等を使うと、血液は瞬時固まり血管を塞いでしまいます。血液が固まらない理由は、血管の内側の“**内皮細胞**”に秘密があるのです。“**血管内皮細胞**”は血液と直接面している為、血管を弛緩させ血液をスムーズに流すため「**一酸化窒素 (NO)**」を分泌しています。



「**一酸化窒素 (NO)**」が「**血管の守り神**」だったので。

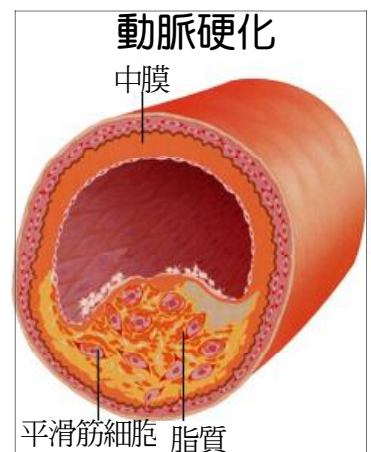
“**血管内皮細胞**”の障害は「**動脈硬化**」の発症の引き金となり、進行すると「**粥種破綻(血栓)**」による「**心筋梗塞**」や「**脳卒中**」が発症します。“**血管内皮細胞**”は、「**動脈硬化**」の進展と共に障害され、障害された“**血管内皮細胞**”がさらに「**動脈硬化**」を進展させるという悪循環が起こります。

何とかしたいですね…！！

元気で人生100年を目指すには“**血管内皮細胞**”の働きを守る「**一酸化窒素 (NO)**」が必要です。

「**一酸化窒素 (NO)**」は**アルギニン**と**シトルリン**という**アミノ酸 = タンパク質**から作られるので、食事の摂取量が少なくなる「**高齢者**」、タンパク質が不足する若者は、

「**一酸化窒素 (NO)**」が不足して「**動脈硬化**」が進行しやすいのです。



又、“**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。

従って、「**健康長寿**」を目指すには、「**動脈硬化**」を予防する「**サプリメント**」**アルギニン+シトルリン+ルチン**を補います！！

“**血管の老化**”を遅らせると、“**全身の老化**”も遅らせる事が可能です。

高血圧は、“血管内皮細胞”を傷める！

「**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のと同じように、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、一酸化窒素（**NO**）やエンドセリンなど数多くの血管作動性物質（血管に働きかける因子）を分泌して血管の働きを維持しています。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、血管の内側の「**内皮細胞**」が分泌する「**一酸化窒素（NO）**」など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。「**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。

厚生労働省では、魚由来の「**血液サラサラ成分**」である**EPA/DHA**の摂取目安量として、1日**1000mg**以上の摂取を推奨しています。



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。



NHK今日の健康より出典

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

東北大大学院医学部の片桐秀樹教授の研究グループは、「**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・石灰化などが原因で、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！！

EPA、アガロ&レスベラは炎症を抑える

EPA/DHA は「**炎症**」を抑制する効果があり、心臓病や関節炎などの炎症性疾患の予防や改善に必要です。細胞が「**炎症**」を起こす時は、細胞内で転写因子として働く「**NFκB**（エヌエフカッパービー）」が活性化され、**炎症物質**が産生されます。

「**NFκB**」は、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活性化され「**炎症反応**」の原因となります。

片桐教授は、マウスの血管内皮細胞で「**NFκB**」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、「**NFκB**」の活性化を抑えようと、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、「**NFκB**」の活性化を抑えるため、「**炎症**」を抑える事が可能です。



健康管理は、皆同じではない！

「健康管理」の方法は、ヒトそれぞれ異なる事をご存じですか…？

ヒトの身体は、各々**「特徴」**があります。例えば、**「血压、血糖、コレステロール、中性脂肪、等が高ければ、将来、心筋梗塞、脑梗塞のリスクが予想されます。」**又、「**「家族歴＝近親者の病歴」**を見れば、自分もその可能性があると考えるべきであり、より具体的な対策が出来るわけです。更に、自分の身体の状態を「**血液検査**」で知る事が必要です。その結果、より具体的に「**健康管理**」の方法が見えてくるのです。

例えば、検査値は単独で診るのではなく、関連する項目をみて、例えば、**「血压、コレステロール、中性脂肪などが高ければ、数値を下げるだけでなく「動脈硬化」対策をするべきで、肺炎などの病歴があれば、「免疫系」対策をするべきであり、その事が「健康長寿」を可能にする対策なのです。」**

健康管理の基本は、**「食生活、運動、睡眠の管理が基本ですが、自分の「リスク」に対して、「サプリメント」なら「焦点を併せて」対策が出来るのです。」**

そして継続的に「**血液検査**」をすれば、その効果を自分で確認する事ができます。「**血液検査**」は病気の診断に必要ですが、「**健康管理**」の為にも必要なのです。

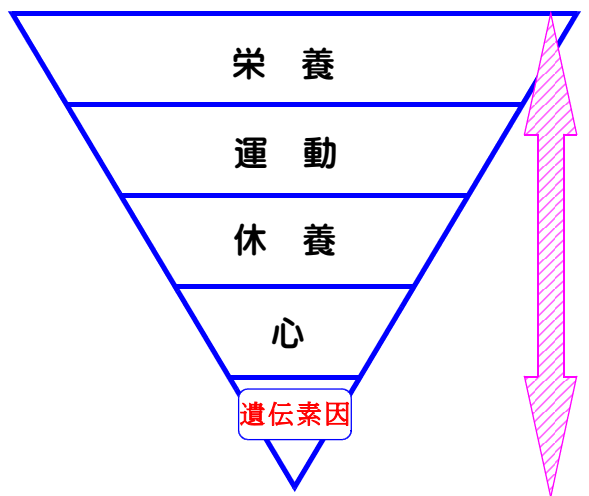
ライフケアは38年以上も前から、この「**健康管理**」を実践し、多くの皆様の「**健康長寿**」の実践に生かされてきました。

検査項目	測定値	基準値	検査項目	測定値	基準値
総蛋白	7.5	6.7-8.3	白血球数	85	4,000-10,000
アルブミン	4.6	3.8-5.3	赤血球数	503	400,000-500,000
総ビリルビン	0.73	0.00-1.10	血小板数	15.5	130,000-400,000
AST	0.26	0.00-0.40	PT/APTT	47.6	11.0-14.0
ALT	0.47	0.00-0.70	MCH	94.6	27.0-34.0
γ-GTP	2.1	0.00-3.00	MCHC	30.8	32.0-36.0
LDH	3.79	0.00-1.00	HbA1c	32.6	5.7-6.4
尿酸	2.5	2.0-7.0	血糖値	27.0	70-100
クレアチニン	4.0	1.0-1.5	尿酸値		4.0-7.0
尿素窒素	1.0	0.00-2.00	中性脂肪		100-150
尿酸	5.2	2.0-7.0	コレステロール		150-200
尿酸	1.14	0.00-1.00	中性脂肪		100-150
尿酸	1.13	0.00-1.00	コレステロール		150-200
尿酸	4.7	2.0-7.0	中性脂肪		100-150
尿酸	13.0	0.00-1.00	コレステロール		150-200
尿酸	0.82	0.00-1.00	中性脂肪		100-150
尿酸	14.0	10.0-15.0	コレステロール		150-200
尿酸	10.1	5.0-10.0	中性脂肪		100-150
尿酸	4.1	3.4-5.0	コレステロール		150-200
尿酸	9.4	8.4-10.4	中性脂肪		100-150
尿酸	4.4	0.00-1.10	コレステロール		150-200
尿酸	1.57	0.00-1.00	中性脂肪		100-150
尿酸	3.21	0.00-1.00	コレステロール		150-200
尿酸	7.7	0.00-1.00	中性脂肪		100-150
尿酸	4.6-6.2		コレステロール		150-200
尿酸	2.5	1.6-2.6	中性脂肪		100-150
尿酸	2.2		コレステロール		150-200

チェック1
チェック2
チェック3
チェック4



人の健康は「**遺伝素因**」の上に築かれ、「**心**」⇔「**休養**」⇔「**運動**」⇔「**栄養**」の4つの要素が影響しています。



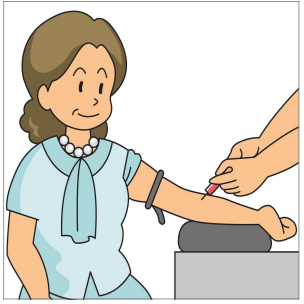
「**生活習慣病**」は休養・運動・栄養のアンバランスが原因とされていますが、「**心**」は「**意識**」を支配し、「**生体恒常性**」を維持する自律神経・免疫・内分泌に直接的に影響し、更に、人に備わっている「**自然治癒力**」に影響を与えます。

「**孤独**」・「**不安**」・「**妬み**」・「**憎しみ**」・「**恨み**」は、「**心**」を不安定にし、「**愛**」・「**安らぎ**」・「**感謝**」は「**心**」を安定させます。

従って、「**心の安定**」も意識的に努める事が必要で、「**総合的**」な対策が健康管理の条件です。

健康管理と血液検査

「**血液検査**」は病気の診断だけでなく、身体の「**栄養状態**」も知る事ができます。従って、「**血液検査**」の情報は、病気の診断だけでなく「**健康管理**」の為にも必要なのです。



それぞれが独立した存在ではなく、お互いに影響し合っていますが、下に行くほど我々の意識は浅く、又、上に行くほど毎日の健康状態に直接的に影響します。しかし、それらは全て、人の健康に、生涯に亘って影響します。