

No.255

腸内快覧板

11月 Nov. 2021 年 発行

発行所/おなかいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

脳梗塞は冬に起きやすい

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将 昭

秋も終わりに近づき、時折冷たい風が吹いてきます。皆様はお元気にお過ごしのことと思います。いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有難うございます。

さて、冬になり、寒さで代謝が低下すると免疫細胞の働きも悪くなり、風邪などひきやすくなります。

また、冬は副交感神経の働きが低下して、腸の蠕動運動も低調になったり、気が付かないうちに体内の水分が失われたりして、便秘や脳梗塞にもなりがちです。

なぜ、脳梗塞は冬に起こりやすい

冬は水分の摂取量が少なく脱水傾向になるので、血液の粘度が増し、血栓が出来やすくなります。更に気温が低くなると血管が収縮して、出来た血栓が詰まりやすくなるのです。

血栓によって脳の血管が詰まってしまうと、脳の細胞が壊死し、脳梗塞が起こります。脳梗塞は、四肢の麻痺や言語障害、嚥下障害などの後遺症が残るだけでなく、死に至る可能性も高い病気です。

脳梗塞を含む脳卒中の発症は冬が多く、平成24年の脳卒中による死者数は、12万人にも及びます。(死亡原因の4位)

冬の脳梗塞は納豆と水分補給で予防

脳梗塞予防に効果的な食材といえば、納豆です。納豆は安価で身近な食材ですが、タンパク質や食物せんい、ビタミンB群、ミネラルが豊富に含まれていて、健康に良い食材です。この納豆に含まれる酵素「ナットウキナーゼ」が、脳梗塞予防に効果的なのです。

なぜならこのナットウキナーゼは、血栓溶解作用が非常に高く、血液をサラサラにする効果があるからです。

脳梗塞は、深夜から早朝の時間帯に発症しやすいため、夕食時に納豆を食べると、予防効果はさらに高まります。ナットウキナーゼの推奨摂取量は1日2000FUと言われているので、納豆1パック(50g前後)を毎日食べれば補えるようです。

しかし、納豆を食べるだけでなく、日常生活でも気をつける必要があります。それは水分補給です。「冬脱水」という言葉もあるほど、冬は脱水症状になりやすいのです。特に高齢の方はのどの渇きをあまり感じませんので、こまめに水分補給をするように心がけましょう。飲料だけでは飽きてしまうという場合には、ゼリーや果物で摂取する方法もあります。

脳梗塞には血圧も関係する

血圧が急激に上昇すると、脳梗塞だけでなく、脳出血や心筋梗塞のリスクを高めます。血圧は、気温差が大きいと変動しやすくなりますので、暖かい室内から屋外へ出るときは、しっかり防寒対策をすることが重要です。脱衣所やトイレは暖房がなく、寒さのため血圧が急上昇しやすいことがわかっていますので、脱衣所やトイレの室温にも注意しましょう。

更に寒くなると、熱が逃げないよう、すぐに交感神経が働き始めて血管を締めます。細くなった血管は様々なリスクを齎しますので、寒さ対策には充分注意しましょう。

納豆を毎日食べるのが難しい方、臭いが気になる方は弊社のナットウキナーゼをたくさん含む「なっとうゴールド」がありますので、必要な方は利用してください。

これから日に日に寒くなります。お身体には充分ご自愛ください。



達磨の経済学



斬られ役

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

2021年・令和3年も残りわずか、師走に振り返ってみれば、今年も世界に大きな影響を与えた新型コロナウイルス。アメリカ大統領や日本の首相など新しいリーダーの就任。オリンピックの開催や将棋、ゴルフ、テニスでの新しいスターの活躍と誕生。そして大相撲やプロ野球で名力士、名監督の引退など・・・たくさんのニュースがあふれていた。



そんな今年の元旦に、ひっそりと肺がんで亡くなった俳優がいた。5万回斬られた男・福本清三（ふくもと せいぞう）さんである。50年以上に渡り、時代劇・現代劇を問わず「斬られ役・殺され役」を演じ、大部屋俳優としてハリウッド映画にも出演したベテラン俳優である。

福本さんは、6人兄妹の三男（5番目）として生まれ、中学卒業後、親類の経営する米穀店の後継ぎとして働く。しかし「まいど、おおきに」と挨拶するのが恥ずかしく苦手だった為に、叔父の伝手で東映に入社し、いわゆる大部屋俳優となる。

斬られ役のプロとして、少しでも画面に残る斬られ方を研究し、「海老反り斬られ」など見る者に強烈な印象を与える「死に方」を日々模索していたという。

2002年、ハリウッド映画『ラスト サムライ』に出演。寡黙な侍に扮して迫力ある「死に方」を披露した。同作品の英語版公式サイトでは「kirareyaku（斬られ役）」として活動している事が明記された。

たとえ華やかな仕事でなくとも、真面目にコツコツと働いていれば、いつか評価される。亡くなった父が時代劇を見ながら、よく呟いていた。「あっ！斬られ役のおいさんが出とる。」時代のめまぐるしい新旧交代を感じつつ、新しい年の平穏を祈る。 合掌

「腸の力」であなたは変わる③

デビット・パールマター クリスティン・ロバート著 白澤卓二「訳」 三笠書房

グルテンに含まれるグリアジンに接触すると腸の透過性が増すだけでなく、血液脳関門も反応してさらに透過し易くなる。腸壁バリアになる腸内細菌がメンタルヘル스에影響する。抗うつ薬はどれも脳内の神経伝達物質の活動を人為的に変えるように合成されている。これらのものが実は脳内でも作られる。又その有効性は腸内細菌の活動によって大きくコントロールされている。私たちは食べる物によって自分の腸内フローラの構成と生成するものも変えられる。

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



急性のストレスよりも慢性のストレスの方が腸の透過性と炎症に有害である。過体重と肥満は認知機能の低下、脳細胞の減少、うつ病から認知症迄様々な脳疾患に大きな影響を与える。妊娠中の肥満は胎児の神経回路の異常の原因になりやすく体重増加、糖尿病のリスクが高くなる。内臓脂肪は一連の機能を通して炎症を起こす。血糖値を左右するのは腸内細菌のバランスが重要であり、腸内細菌の種類の比率が重要である。

自閉症は環境が与える影響が遺伝子の影響より大きい。糞便微生物移植によって腸内フローラの改善によって改善する。クロストジウム属菌を多く含む傾向があり、ビフィズス菌が減少している。細胞エネルギー生成能力の不足とミトコンドリア機能障害とに強い関係がある。

マイクロバイオーームは食事によって変えられる。抗生物質は耐性菌の問題がある。ピルも腸内細菌にダメージを与える。ステロイドは抗炎症の薬で腸壁に大きなダメージを与える。遺伝子組み換え食品は生産の過程で多量の除草剤を使用している。この除草剤は蛋白質や神経伝達物質の生成に必要なアミノ酸の合成を阻害する。また毒素を解毒する力を弱め、ビタミンDの機能を損ない、鉄、コバルト、モリブデン、銅を枯渇させる。環境化学物質は腸にどんな負荷があるかは誰も知らない。農薬と塩素を避けねばならない。

