



腸内快覧板

12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

自覚症状がない危険な高血圧

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将 昭

日暮れが早く、寒気が身にしみる頃となりました。今年も残り少なくなりましたが、皆様はお元気にお過ごしのことと思います。今年も健将ライフの商品をご愛用下さり、誠に有難うございます。

さて、寒くなると、体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。血圧が高い人にとって、特に寒い冬や年末年始で飲酒などが増えることも注意が必要な季節です。しかし、血圧が上がるメカニズムが分かると予防しやすくなります。ではどのようなものがあるのでしょうか。

血圧が上がるメカニズム

一時的に血圧が上がることは誰でもあります。健康な人では、できるだけ一定に保とうとする体内コントロールが行われていますが、高血圧になるとコントロールができず、血圧を下げるできない状態になります。その理由は人によって異なるものの、大きく以下の四つに分けられます。

全身の血液量が増える

まず一つ目は塩分を摂り過ぎると、体は塩分調節のため水分を多く摂り込んでしまいます。そのため血液中の水分が増えると、その分血管に負担がかかり血圧が上がってしまいます。

心臓からの血管へ送られる血液量が多くなる

二つ目は、ハードな運動や塩分の摂り過ぎなどで、心臓が一回で送り出す血液量が増えてしまうことがあります。多くの血液が一度に流れることで血圧が上昇します。

血液が流れるときの抵抗

三つ目は、交感神経が優位な状態などになると毛細血管が収縮してしまいます。先の血管が狭くなり流れにくくなると、先端まで血液を流そうとして圧を高めてしまいます。若年層の高血圧に多い原因です。

血液の粘り気が強い

最後に考えられるのが、ドロドロ血液になっていると、血管内でスムーズに流れることができず、身体は圧を上げて血液を流そうとします。その結果、高血圧の状態が続きます。

どんな原因であっても、血圧が高い状態が続けば、身体には大きな負担をかけることになります。血圧は高くなっても自覚症状がないうちに進行していきますので、放置されることが多いようです。実に怖いことです。

高血圧になると血管の壁に常に圧力がかかっている状態になるため、血管が硬くなる動脈硬化が起これ、脳梗塞や脳出血、狭心症や心筋梗塞、慢性腎臓病などの重大な病気や死につながることもあり、大変危険です。

現在、降圧薬を飲んでおられる方も生活習慣の見直しなどをして、上手に組み合わせることで効率良く血圧を下げる効果が期待できます。

特に塩分摂りすぎ、ドロドロ血液が気になる方は野菜をしっかり摂りましょう。塩分摂り過ぎの解消に効果的なミネラルの一種であるカリウムは、野菜、果物、豆、いも類に多く含まれています。食物せんい、カルシウム、マグネシウムを多く含む食物も血圧を下げるのに好ましいとされています。

野菜の摂取量が少ないと思われる方、健将ライフのスーパーベジタブルは血圧を下げる栄養素がたっぷり入っていますので、必要な方はご利用ください。

これからますます寒くなりますので、どうかコロナやインフルに罹らないようご自愛下さい。





達磨の経済学



石に立つ矢

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

2022年・令和4年壬寅（みづのえ とら）を迎える。

株式相場の格言に「子は繁栄、丑つまずき、寅千里を走り」とある。本来は株式取引動向を干支にちなんで表したモノだが、何やらコロナウイルスの動向を表している様にも見える。くれぐれも来年、虎ならぬコロナが世界に走らぬ様に祈るばかりである。

さて、虎は鳥獣ひいては人間でさえ「とらえる」為に、虎（とら）と呼ばれるに至ったとする説があるそうだ。「虎は千里行って千里戻る」という諺の様に獣の王者として活発な行動力を持ち、勢いが非常に盛んな様子を例える事が多い。

中国・前漢の時代に李広（りこう）という勇敢な将軍がいた。彼の母は虎に襲われて、食い殺されていた。ある時、李広は暗がりの草むらで虎と遭遇して決死の覚悟で矢を射った。矢は虎に深々とささり、李広は矢のささった虎を確認して驚いた。それは何と虎に似た石であった。この故事より李広は「石虎（せきこ）将軍」と呼ばれ、一念岩をも通すという言葉が生まれた。

李広は清廉な人物であり、泉を発見すれば部下を先に飲ませ、食事部下と共にし、全員が食事を始めるまで自分の分には手をつけなかった。後に歴史家はこの人柄について「桃李言わざれども 下自ずから蹊を成す」（とうりものいわざれども したおのずからみちをなす）【桃や李（スモモ）の木は何も言わないが、その下には自然と人が集まって道ができる】と評した。

日本の大学である成蹊大学や大阪成蹊大学などの名前は、この故事を出典としている。人の想いと平常の行動が人生の道を作っていく。来年もトラ（虎）ブルに負けず、トラいTRY！

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・ロバーク著 白澤卓二「訳」 三笠書房

人間の全生理機能の中心で、感情的にも身体的にも我々の健康に関することはすべてマイクロバイオーーム（人の体内に棲む多くの常在微生物叢）の状態が決まる。プロバイオティクスは適正な量を摂取した時に有用な効果をもたらす生きた微生物、例えばその代表的な乳酸菌などを摂ることによって、マイクロバイオーームやその健康状態を変えることができる。

食品の多くをプロバイオティクスに変える。拮抗化乳酸発酵である。拮抗菌を培養したもの続けて摂取すると良性的細菌を腸に植え付けることが出来る。酢酸ではなく塩水につけた低温殺菌しないものが恩恵を受ける。

プレバイオティクスは腸内の有益菌の働きを促す。それは①非消化性であること ②腸内細菌が発酵または代謝できるものであること ③有史以前から人間の食生活の一端を担ってきたもの。自然に含まれるものにはんにく、玉ネギ、西洋ネギ、チコリ、菊芋、アスパラガスなど。

菌種は

- ①ラクトバチルス・ランダム ②ラクトバチルス・アシドフィルス ③ラクトバチルス・ブレビス
- ④ビフィドバクテリウム・ラクティス ⑤ビフィドバクテリウム・ロンダム。

サプリメントはDHA、ターメリック（抗炎症性、抗酸化作用）、ココナッツオイル（抗炎症、神経変性の症状を予防治療）、アクアリポ酸（細胞の正常な機能のためのエネルギー生産）、ビタミンD（体内のビタミンD受容体を活性化したり抑えたりしてコントロールする）がある。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏