

No.250

腸内快覧板

6月 June. 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

コロナによる血栓と納豆菌

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

長雨がまだまだ続いておりますが、これも必要な雨だと思えば少しは気もまぎれます。

皆さまにおかれましてはご健勝のことと存じます。いつも弊社の商品をご愛用下さりありがとうございます。

さて、やっと新型コロナワクチンが津々浦々に行き渡りそうです。しかし、新型コロナが終息するまでは程遠く、まだまだ感染予防には気が抜けない状態です。

新型コロナウイルスは血栓をつくる

新型コロナウイルスに感染すると、人の身体はウイルスが入ってきたことを知らせるためにサイトカインを分泌します。

ウイルスの量が多ければこのサイトカインの量も増えていきます。このサイトカインの量が増えしまうとサイトカインが血液の凝固能に影響を及ぼし、普段よりも血液を固まりやすくしてしまいます。これが、血栓が作られる理由の一つとされています。

更にコロナウイルスで血管が傷つくと、血管内皮障害が起き、血栓が出来てしまいます。ダブルで血栓が非常に出来やすい体になってしまいます。

血栓症で命を落とす

血栓が生じてしまうと、血栓は全身に廻ります。人間の血管は、末梢に行くほど細くなりますから、太い血管は詰まらなくても、細い血管が詰まると、肺、脳、心臓の組織は栄養が届かなくなってしまい、その組織は破壊され、死に至ります。たとえ死を免れても後遺症が残るようです。

血栓症で亡くなる人は年間 25 万人

血栓が起きる原因は新型コロナでなくても様々あります。例えば、高脂血症、エコノミー症候群、デスクワーク、手術後、震災などで身動きが取れなくなるという時にも血栓ができてしまいます。

わが国では年間約 25 万人の方が亡くなりますが、血栓症が原因であるのは全死亡の約 9 割を占めるということです。血栓症は生命に影響をおよぼす恐ろしい病気なのです。

血栓を溶かすナットウキナーゼ

私達の体はストレス、恐怖、強い不安、怒りといった感情が高ぶった際に、あるいは食事などで血栓の原因となるドロドロ血液ができます。こうしたことで発生する血栓は、毎日作られますが、実は血栓を溶かす作用も体の中では働いています。また、食べ物でも血栓を溶かすものがあります。それは「納豆」のネバネバ部分に含まれる血栓溶解酵素、ナットウキナーゼなのです。これは血栓を色々な角度から溶解する強力な作用を持っています。ですから「納豆」を毎日食べるのは良い事です。しかし、今や、納豆を食べるだけでは間に合わないという人もたくさんおられます。

血栓症予防を強化しよう

血栓は深夜から早朝にかけて出来やすいため、ナットウキナーゼを摂取する時間帯は夕食後や寝る前がよいと考えられます。弊社の納豆菌シリーズ商品「なっとうゴールド」には腸内善玉菌を増やし、血栓を溶かすナットウキナーゼがたっぷり入っています。

40代以上の方、コロナが不安な方、ストレスの多い方、血圧が高めの方、高脂血症や糖尿病などで血液粘性の高い方等には、特に定期的な摂取をお勧めします。必要な方はぜひご利用ください。

これから暑くなるにつれて、汗はかかなくても水分不足による血栓が出来やすい体になります。水分補給と睡眠不足にならないようにご自愛ください。





達磨の経済学



七人の名医

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

七人の侍といえば、黒澤明監督の時代劇映画であるが、自然の中に七人の名医がある。

『第一・日光』日光を浴びるとセロトニンという脳内物質が活性化する。セロトニンは別名・幸せホルモンとも呼ばれ、精神の安定に影響するという。



『第二・空気』あるのが当たり前、無ければ絶対に生きられない。だがわざわざ喫煙によって汚れた空気を吸う。タバコ1本で約4分30秒、命が縮むとされる。

『第三・水』人間の体の50%～75%は水でできている。体中に酸素や栄養を運んだり、汗による体温の調節にも水は欠かせない。

『第四・食べ物』僧侶が食事を始める前にお唱えする禅の言葉「五観（ごかん）の偈」には、「正に良薬を事とするは、形枯（ぎょうこ）を療ぜんが為なり」とある。良い薬のように、体と心を養う為に食事を頂きますという意味である。

『第五・運動』老いは足からという。足の老化による筋力低下で転倒、骨折そのまま寝たきりとなる事もある。植物も根が腐れば枯れ、動物も足が弱れば捕食されたりする。筋肉を鍛え、関節を守り、生きる為に運動が必要だ。

『第六・睡眠』人生の三分の一は、お布団の中である。認識や記憶に重要な役割を担う睡眠は、体と心の大切な休息である。

『第七・心』目には見えない、体のどこにあるのかも定かではない。しかし、物質だけでは満たされない感情、気持ち、精神・・・何かがある。それが一番重要なものかもしれない。

昨年より続くコロナ禍において、感染の検査、治療、ワクチンの接種など奮闘する世界の医療従事者に感謝しつつ、自然の名医と上手に折り合いをつけて健康に過ごしたい。 合掌

新・ミネラル栄養学 渡辺正雄著

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏

1980年必須ミネラルは9種類追加され14種指定となった。カルシウム、マグネシウム、鉄、ヨウ素、亜鉛、マンガン、銅、フッ素、クロム、セレン、モリブデン、ナトリウム、カリウム、塩素であった。



夫々の要求量は一概に決めにくい。たとえば有機のヘム鉄と無機鉄では吸収率に大きな差がある。またビタミンC、たんぱく質の適正摂取により無機鉄の吸収率もかなり増大する。亜鉛の吸収率も食事内容次第で大きく変動する。精製加工食品の普及・氾濫している昨今では必須ミネラル類のバランス摂取は極めて困難である。その後、珪素、ホウ素、ニッケル、タンゲステン、スズ、ヒ素、カドニウム、鉛も必須ミネラルであると立証されている。しかし適正摂取量など未解決の問題として今後研究されねばならない。

有害ミネラルについては動物実験による急性毒性、慢性毒性、さらに遺伝子毒性と催奇形性のデータに基づいて、これに安全係数を加味したうえで一日許容摂取量が一応定められている。

数多くの有害物質類の人体への侵入の避けがたい現状は、個別審査はあっても複合汚染がどう健康障害に波及するかの追及は進められていない。吸収されない食品添加物の一例としてポリリン酸塩は亜鉛、カルシウムなどの吸収を著しく妨げることが知られている。



セレン、クロム等のように μg 単位のものでごく微量ミネラル類と呼び、安全で適正な摂取量が定められていない必須ミネラルを超微量ミネラルと呼んでいる。セレンは比較的適量範囲の狭いミネラルで一日1mg以上では有害になるが適量では循環器系疾患やガンの予防には欠かせない微量必須ミネラルである。