

No.253

腸内快覧板

9月 Sep 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

「目の愛護デー」目をいたわろう

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将 昭

10月が近づき、秋の気配がいっそう濃くなってまいりましたが、皆様はお変わりなくお過ごしのことと存じます。

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。

10月と言えば10日は「目の愛護デー」です。最近ではコロナ禍もあり、ステイホームなどでパソコンやスマートフォン、テレビなどの画面を長時間見続ける機会が多くなり、目の疲れを感じる人が多くなってきているようです。

また、加齢と共に白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気に罹る人も増えています。

10月は目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活はどうすれば良いのか考える良い機会となります。

目の健康をキープするには

目は人間の情報発信の道具にもなっています。「目は心の窓、目配り、目から鱗」などと目は精神的、物理的なものを見たりする大変重要なところではあります。以下の事柄を参考にして、日常生活で目の健康をキープしましょう。

①紫外線をブロック

肌と同じように、目に紫外線を浴びると目はダメージを受けます。例えば、角膜に紫外線があたると、角膜が炎症を起こし、白内障や黄斑変性症の発生のリスクが高くなります。雪山や海辺でのレジャーなどの時にはサングラス等を使用しましょう。

②できるだけ刺激物をとらない

タバコに含まれるニコチンは、毛細血管の血流を悪くし、視力低下や失明、眼圧上昇を引き起こします。また、タバコを吸うことでビタミンCが失われ、視力の維持に必要なビタミンB1、B2が欠乏してきます。お酒も控えましょう。

③視力矯正方法を適切に

年齢、ライフスタイルや仕事内容、体質などにより視力の矯正方法の選択肢が変わります。メガネやコンタクトレンズは適切な処方と管理を大事にしましょう。

④目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを一時間続けたら10分間休憩など、こまめに目を休ませる時間が必要です。また、まぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもいいです。更に、十分な睡眠は目の疲労回復に重要です。

⑤目にやさしい食事を摂る

バランスのよい食事はもちろんの事、特に目の健康維持に必要とされるアントシアニン、ルテインを含む緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む食材を意識して摂りましょう。

⑥抗酸化作用の高い食品を摂る

現代は様々な要因で活性酸素が発生しやすく、この活性酸素が原因で老化や眼の病気をはじめ様々な病気を引き起こします。活性酸素を除去するために、抗酸化作用の高い新鮮な野菜や果物など毎日摂りましょう。

加齢とともに低下する抗酸化作用

実は、人間の体にはもともと、尿酸、アスコルビン酸、メラトニンといった抗酸化物質が存在します。つまり、抗酸化作用は私たちの体には、すでに備わっているということです。しかし、抗酸化作用は20代をピークとして、加齢とともに低下します。そのため、普段の食事によって、抗酸化作用をもつ栄養素を摂取することが健康のために大切になります。抗酸化作用の高い野菜を摂取することが難しい方は弊社の抗酸化作用の高いスーパーベジタブルがありますので、必要な方はご利用下さい。

秋は朝夕の気温の差がかなり激しくなります。どうかお身体をご自愛ください。



達磨の経済学



テレビに映らんでよか！

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈



先日、法事の読経を済ませてお茶を頂きながら、その家の入院中のお婆さんの話になった。大正生まれのそのお婆さんは、既に 100 才を超えている。書道が趣味で、正月に書いた書き初めを見せてもらった。半紙に堂々たる筆圧で書かれた文字はとても若々しく、お元気な様子が目に浮かんた。

コロナの影響で入院患者のお見舞いは厳しく制限されている。このお婆さんも、家族が直接会えない日々が続いているという。しかし、病院の配慮もあり家族のスマホにテレビ電話を繋ぎお見舞いができるそうだ。その場合、病院側では患者が見やすいように、大型テレビに家族のスマホ画像を映すという。

このリモートお見舞いを最初に体験したお婆さん・・・
「テレビに映らんでよか！」と慌てて恥ずかしがった。家族のスマホだけに自分の姿が映っているのが理解できず、自分がテレビに出ていると勘違いしたそうだ。大正生まれの奥ゆかしさというべきか。

また病院の広報誌に、このお婆さんの書き初めが掲載される事になった。本人の写真も載せたいので、写真を撮らせてほしいと頼まれた。ここでも奥ゆかしいお婆さんは、顔が写らないように字を書く手だけなら・・・と OK を出した。そして撮影当日、看護師さんが病室に迎えに行くと、お婆さんは念入りに顔をお化粧していたそうだ。

100 才・・・一口に言うが 100 年の人生を、女性として今でも生き続けているお婆さんに頭が下がる思いである。ノーベル賞受賞の物理学者・湯川秀樹博士の言葉『一日生きることは、一歩進むことでありたい。』 合掌

「腸の力」であなたは変わる①

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

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

脳と腸は密接に結びついている

ヒトゲノムは誰もほぼ同じだが、腸のマイクロバイオーーム（人間の細菌叢）は一卵性双生児であっても大きく異なる。腸は細菌が最も多く生息する場所であり、そこに棲む細菌は免疫系機能、解毒、炎症、栄養の吸収など様々の生理行動に作用しており、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の状態が決まる。そして身体のどの部分よりも、脳ほど腸内細菌の変化に敏感なものはない。



細菌は生命の基盤

食事の内容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。腸内細菌叢が炎症やフリーラジカルへの耐性の有無に深くかかわっている。

プレバイオティクスは腸に棲む善玉菌が好んで餌にする栄養素で、腸内細菌のバランスを維持し健康を守る基礎的な役割を担っている。

細菌は地球上のすべての生命の基盤であり、細菌がいなければどんな生物も人間も絶対に生きられないのだ。乳幼児期からの生活環境と、短期、長期の健康状態とに、その一部がその人のマイクロバイオーームの発達を決めており、マイクロバイオーームは一生を通して健康や脳の機能において大きな役割を担っている。

人間の腸内には 1 万種類以上の細菌が住んでいると推計されるが、3 万 5 千種類を超えるという専門家もいる。腸内細菌はイースト菌、ウイルス、原生動物、真核生物などとともに、健康に重要な役割を担う。中でも体の生理機能、特に神経系と共働きするキープレイヤーとなるのは概して腸内細菌である。

