

No. 259

## 腸内快覧板

3月 Mar. 2022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

## ビタミンB群が高齢者の様々な病気を予防

株式会社 健将ライフ  
代表取締役 箕浦 将昭

春分の時期を迎え、日ごとに暖かさを感じる今日この頃です。皆様におかれましてはますますご健勝のことと思います。いつも健将ライフの商品をご愛用くださり有難うございます。

さて、コロナも依然として収まらず、高齢者には脅威の的となっています。今や人口構成が高齢化したため高齢者の疾患をいかに対処するかは社会的にも大きな問題となっています。

その一つとしてビタミンB群によって老化に伴う疾患を予防する試みが世界各国で熱心に進められています。

## 高齢者における栄養状態の特徴

高齢者の栄養状態は若年者の栄養状態の特徴とは異なっています。それは高齢者の栄養状態は若者に比べ個体差が大きく、一人一人の長年の好みや習慣が異なることが大きな要因のようです。また、生理的な食欲の低下、さまざまな疾患、薬剤の服用、身体機能障害などから一般に栄養障害をきたしやすいことが知られています。

そうした中、特に高齢者はビタミンB群不足に陥りやすく、それによる様々な疾患が起きています。では、実際ビタミンB群が不足するとどんなリスクがあるのでしょうか。またどんな予防ができるのでしょうか。

## ビタミンB群不足による様々な疾患

牛肉、魚肉、レバー、牛乳、小麦などのから摂取できる必須アミノ酸の一つにメチオニンがあります。このメチオニンは肝機能の調整を始めとしたさまざまな生体機能に関与しています。

例えば、メチオニンから作られるシステインは細胞内で作られる最強の抗酸化物質となります。更に、メチオニンは神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンやドーパミンなど、うつ病を改善させる作用を持つ脳内物質の材料にもなります。こうしてメチオニンが体内で様々な物質に変化するときに、代謝副産物として生成されるのがホモシステインです。

生成されたホモシステインはメチオニンとしてまたリサイクルされます。このリサイクルに必要なのがビタミン $\text{B}_{12}$ ・ビタミン $\text{B}_6$ ・葉酸なのです。しかし欠乏するとホモシステインからメチオニンの変換が停滞し、ホモシステインが細胞内から血液中に移行して蓄積されます。すると血中のホモシステイン濃度が高くなり、「高ホモシステイン血症」となり、さまざまな疾患を引き起こします。

## 高ホモシステイン血症になると

「高ホモシステイン血症」になると血管の障害が起こります。すると動脈硬化が起こり、心筋梗塞などの心臓疾患や脳卒中のリスクが高まります。また神経細胞に対する有害作用も起こり、認知症や精神疾患のリスクが高まってしまう。

日本において、 $50 \sim 60$ 歳の対象者を約 $10$ 年追跡調査したところ、血中ホモシステイン値が最も低い群に比べ、高い群は $2.4$ 倍の死亡率という結果が報告されています。

これから、ますます高齢化社会になります。高齢になるほど低栄養である割合が高くなっています。日ごろから意識してビタミンB群を含んだ食材を選んで食べる、あるいはなかなか難しいと思われる方はサプリメントを利用するのもよい方法です。

健将ライフのスーパーベジタブルはビタミンB群をしっかり含んでいますので、必要な方はご利用ください。

暖かな日もありますが、花冷えもあります。お身体に十分ご自愛ください。





## 達磨の経済学



### お坊さんになりたいです

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

「お坊さんになりたいです。」時々、寺にこんな人がやってくる。定年退職した男性、難病の家族を支える女性、若くして死に別れた父を弔いたい老婆・・・様々な動機で出家（しゅつけ：お坊さんになる事）を希望する人がおられる。

4月8日は花まつり、仏教の開祖・お釈迦様の誕生日を祝う『灌仏会（かんぶつえ）』という法要が営まれる。お釈迦様にも出家の理由があったと云われている。それは「四門出遊（しもんしゅつゆう）」という説話で仏典にも描かれている。

インドの王族であったお釈迦様は、お城で不自由のない生活を送っていた。ある日、馬車に乗り城の東門を出ると、歯が抜けて腰の曲がった老人を見かけた。そしてお釈迦様は、自分もいつかそのように老いるという老苦を悟られる。またある日、今度は南門を出て、やせ衰えた病人に出会う。そして人は病を得る事から逃れられない事をお釈迦様自身が悟り思い悩む。

今度は西門を出てみる。そこに居たのは横たわる死人であった。古い、病気、そして死・・・逃れる事ができない苦しみを目の当たりにして、お釈迦様は思い悩む日々を過ごす。そしてそれは、人生ははかないものであるという生きる苦しみ、生・老・病・死の四苦を悟られたのであった。



そして、最後に北門を出たお釈迦様は、そこで修業者に出会う。世俗を捨てて正しい修行生活を行い、苦しみや悩みに立ち向かう姿に、お釈迦様は自身も出家を決意されたと伝わっている。

人の苦しみは様々である。決意を持った心で、それに立ち向かう行動によって身を整えれば、きっと苦しみに対して自分なりの付き合い方が見つかるだろう。

### 家庭でできる自然療法（ビワ療法について）

東条百合子著

書店を通すことなく直売にて90万部を出荷したという本の中からビワの葉についての一部を紹介します。



健将ライフ学術顧問  
佐々木 俊雄氏

#### ① ビワの葉温灸

葉の表を皮膚に乗せもぐさに点火して熱くなったら移動させて繰り返し行う。痛み、疲れとり、難病、慢性病、ガンなどに効果あり。

#### ② ビワの葉こんにやく療法

こんにやくを湯煎で熱くしてビワの葉を通して体を温める治療法。喘息、咳止め。ぎっくり腰、腰痛の速攻治療に。



#### ③ ビワの葉の焼酎漬け

火傷、腰痛、肩こり、ねんざ、歯痛、口内炎、アトピー性皮膚炎、湿疹、あせも、虫刺され。胃腸のもたれ、疲れた時疲労回復に、エキスを温めて肝臓、腎臓、おなかを湿布して腹水を取るなど効果がある。

#### ④ ビワの葉の煎じ汁療法

水虫、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、できもの。

#### ⑤ ビワの葉の浴用剤

腰湯や足湯がよい。ビワの葉療法に使った葉を20枚ぐらいを浴用剤として毎日利用すると湿疹や水虫の治療になる。冷え症、便秘、下痢、肝臓、腎臓、婦人科の弱い人、不感症、アトピー性皮膚病、痔などに良い。