



それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

### 第35回 室房のきわみ

ガイドウミヤク[大動脈]①心臓の左心房から出る動脈の主幹。②鉄道などの最も重要な幹線。=『新潮国語辞典』昭和40年発行初版。

この説明のどこに大ウソがあるのか。心臓に関する中学生レベルの知識があれば、すぐわかり、「バツカだなあ」と笑うだろう。

心臓は、右心房、右心室、左心房、左心室という四つの部屋に分かれている。心臓の右側(右心)にある右心房と右心室は、肺へ血液を送る作業を、心臓の左側(左心)にある左心房と左心室は、全身へ血液を送り出す作業を受け持っている。

全身をくまなく回って、組織に酸素や栄養分を供給し、炭酸ガスや老廃物を取り込んだ血液(静脈血)は、大静脈から右心房に戻ってくる。右心房に入った血液は、右心室へ流れ、右心室のポンプ作用によって肺動脈を経て左右二つの肺に送り込まれる。

肺のなかをめぐるあいだに炭酸ガスや老廃物を放出し、酸素と栄養分を受け取った血液(動脈血)は、肺静脈を経て左心房に入る。左心房に入った血液は、左心室へ流れ、左心室のポンプ作用で大動脈から全身へ送り出される。

つまり、血液を受け入れる部分は「心房」で、送り出す部分は「心室」である。「新潮国語辞典」は、心室を心房と取り違えたのである。房然自室(呆然自失)、室房(失望)の

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書=近刊『がん』(いい病気)(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『社快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



きわみ、房つとするな室かりせよ一と下手な地口や駄じゃれでからかってみたくなる。

ウソではない説明は、例えば「大動脈 心臓の左心室から全身に血液を送り出す動脈の本幹」(『大辞泉』)といったふうである。

大動脈は、体のなかで一番大きい血管で、直径が胸部で約3センチ、腹部で約1.5センチ。血管壁は内側から内膜、中膜、外膜の3層構造になっている。

大動脈のある部分にできたコブ状のふくらみを大動脈瘤といい、コブが破れる「大動脈瘤破裂」や、コブの内膜に亀裂が生じて中膜がはがれ、そこに血液が流れ込む「解離性大動脈瘤」を招きやすい。

石原裕次郎さんの最初の大患が解離性大動脈瘤で、藤田まことさんの死因が大動脈瘤破裂だった。

心臓から横隔膜までの胸部大動脈瘤が直径5〜6センチ、横隔膜から下の腹部大動脈が横径6センチ以上になると、破裂や解離性の危険が迫っているといわれる。

動脈瘤ができる主な原因は動脈硬化で、60歳以上の男性に比較的多く、胸部より腹部のほうがずっと多い。へその辺をさわると、拍動する半球状のふくらみに気づくことがある。親しい友人はそうやって発見し、すぐさま受診してことなきを得た。その心がけ、見習いたい。



### ～お金と時間があり余ったら、 何をしたらいい？～



沖知美

豪華客船に家族と犬を乗せて、世界一周する！です。10代の頃見たCMで、船からニューヨークの夜景を望むシーンがカッコ良くて、「旅をするなら絶対、船だ！」と思いました。どうせ世界を回るなら、誰も行ったことのない場所に、自分の足跡を残したい気もします…これって、犬のマーキングと一緒にですかね。



実松千恵子

北海道の知床と沖縄の石垣島と箱根に、温泉付き別荘を建てます。それで夏は知床、冬は石垣で暮らし、時々箱根に行って、富士山を眺めながら、源泉かけ流しの湯に浸かります。いいでしょう？実現したあかつきには、皆様、ぜひお越しください(大笑)。



重富幸治郎

そうですね。「重富動物園」とか造りたいですね。3歳になる息子が動物園が大好きで、連れていくと、いつも大喜びします。それで自分の家の敷地に動物園があったら、毎日楽しいだろうな、と。でも僕は絶対、飼育はできないんで、優秀な飼育員も雇います(笑)。



印藤晋一郎

寝具にお金をかけます。キングサイズのベッドに、自分の体に合ったマットと枕、ふとんも羽毛で軽いのにします。それで、時間を忘れて眠ります。好きな時に起きて、好きな物を好きなだけ食べて、また寝る…そんな怠惰な生活に慣れてしまいます(笑)。

編集後記

読書の秋です。私はいつも同じ分野の本を読んではいますが、先日、本をいただきました。柴田トヨさんの「くじけないで」という詩集です。とても温かくて、懐かしい記憶がポツとよみがえるような詩集でした。ぜひ一度…。(沖)



株式会社オルテック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階  
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137  
http://www.ortic.co.jp

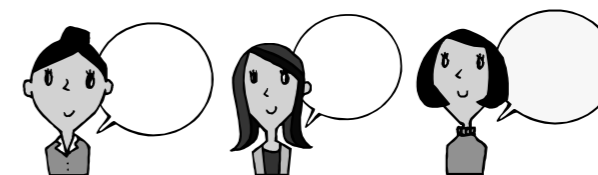
# 月刊 つばさ



あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

2010年10月号

## 一人ひとりの成長を望むなら…



1年ほど前から朝礼に、スタッフによる1分間スピーチの時間をもうけています。全員参加で1日に1人発表することになっています。

人前で1分間話すというのは、なかなか難しいことです。もちろん嫌がるスタッフもいましたが、それでも実行したのは、みんなに身に付けてほしいことがあったからです。その一つは、短い話の中に起承転結をつくる…話し上手になることです。もう一つは、「私とはこんな人間です」と人に知ってもらおうとする…自分を表現することですね。

始めた当初は、みんな苦労しました。言葉足らずで言いたいことが伝わらなかつたり、1分より短すぎたり長すぎたり。それで、スピーチの後に自然と質問タイムができました。すると「今のはこういう意味？」「いえ、こういう意味です(苦笑)」と自然に情報交換が始まりました。聞くほうも「へえ～、こんなこと考えてるんだなあ」と相手も関心をもつようになったのです。

1分間スピーチには私も参加していますが、習慣になると生活が変わってきます。常にアンテナを立てて、話のネタを探しています(笑)。1年続けてみると、みんな自信も出てきたようで、尻込みしていた人も嫌がらなくなり、原稿を見ていた人も自分の言葉で話せるようになりました。

社員に成長してほしいと思ったら、多少の負荷をかけてあげることが必要だと思いました。そして一人ひとりをよく観察する時間と、成果を待つ時間をかけることが大切だと思っています。

株式会社ORTIC 代表取締役 印藤晴子





# この秋は、糖質を抑えて太らない秋に！



今回は、京都の高雄病院で理事長をされている医師・江部康二先生が提唱する「糖質制限食」をご紹介します。  
食欲の秋…楽しく食べて太らないコツは、糖質の摂り方にありそうです。

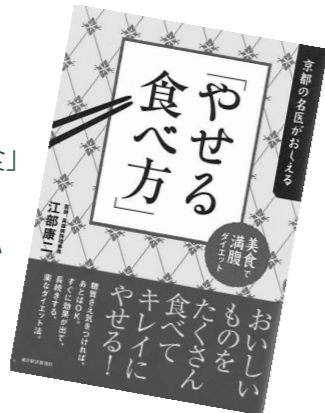
## 糖質さえ控えれば、やせられるんです！

江部先生が提唱されている「糖質制限食」の考え方を簡単に説明しましょう。

糖質を食べると、体内にインスリンという物質が出ます。インスリンは血液中のブドウ糖(血糖)をエネルギーとして使えるようにする大切なホルモンですが、多く出すと、体に脂肪を蓄えさせる働きがあります。それで「肥満ホルモン」とも呼ばれています。つまり、食事で糖質を多く食べるほど、多くの肥満ホルモンを出し、脂肪を蓄えてしまうのです。逆に脂質やたんぱく質を食べても、インスリンはほとんど出ません。ですから、糖質さえ控えれば、やせやすい体になれるのです。

さらに食事に入ってくる糖質が少なければ、ブドウ糖は肝臓がつくりだすようになります(糖新生)。ですから、血糖が不足することはありません。糖新生が行なわれると、かなりのエネルギーが要するため、カロリーを消費してくれます。

また、脂肪酸をエネルギーとして活発に使うため、脂肪は常に燃え続けます。それで、糖質さえ制限すれば、カロリー制限などしなくてもやせられるわけです。



## 糖質制限食10ヶ条

- ① 魚介、肉、豆腐、納豆、チーズなど、**たんぱく質や脂質**が主成分の食品はしっかり食べてよい。
- ② 糖質、特に白いパン、白米、麺類および菓子、白砂糖など、**精製された糖質の摂取は極力控える**。
- ③ 主食をとるときは未精製の穀物が好ましい。未精製の穀物とは、たとえば、**玄米、全粒粉**など。
- ④ 飲料は牛乳、果汁を避ける。成分未調整の豆乳、水、番茶、麦茶、ほうじ茶などが好ましい。
- ⑤ 糖質含有量の少ない野菜、海藻、キノコ類は適量食べてよい。**果物は少量にとどめる**。
- ⑥ オリーブオイルや魚の油(EPA、DHA)は積極的にとる。リノール酸は減らす。
- ⑦ マヨネーズやバターも大丈夫。ただし、マヨネーズは砂糖を使っていないもの。
- ⑧ お酒は、蒸留酒(焼酎、ウイスキー、ブランデーなど)は飲んでも大丈夫だが、醸造酒(ビール、日本酒など)は控える。
- ⑨ 間食や酒のおつまみなどはチーズやナッツ類を中心に適量とる。**菓子類やドライフルーツは不可**。
- ⑩ できるかぎり、化学合成の添加物の含まれていない食品を選ぶ。

## どうしても、糖質を減らせないという方には…

糖質制限食がダイエットに効果があるとわかっていても、糖質抜きがどうしても苦手という方に、糖質の吸収をカットしてくれる、サラシアという天然素材をご紹介します。サラシアはインドやスリランカなどの熱帯地域に自生する植物で、昔から血糖値の上昇を抑える薬効があるとして重用されていました。

口から入った糖質は、唾液によってオリゴ糖に分解されます。オリゴ糖のままでは吸収されず、

aグルコシターゼによってブドウ糖に分解されて、吸収されるのです。サラシアの中の成分サラシニールはaグルコシターゼの働きを阻害するため、オリゴ糖はブドウ糖に分解されないまま腸に進みます。腸内に届いたオリゴ糖は善玉菌のエサになり、善玉菌を増殖させるので腸内環境も整います。

またサラシアには、すでについている脂肪を分解するマンジフェリンという成分も含まれています。

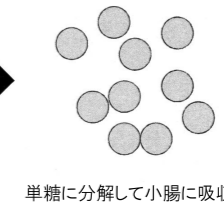
### サラシアを飲んでいない場合



ブドウ糖などの単糖が複合結合したもの(2糖類)



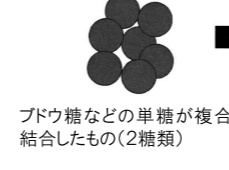
αグルコシターゼ(分解酵素)が2糖類をブドウ糖などの単糖に分解



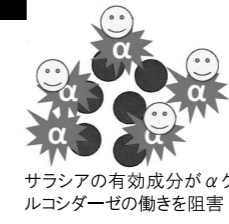
単糖に分解して小腸に吸収

◎エネルギーとして活用  
◎余分な糖分は脂肪として蓄積される。  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
体内に取り込まれる糖分が多い…  
・血液中の糖分濃度が高くなり、血糖値上昇。  
・余分な糖分が脂肪に変換され、蓄積脂肪となる。

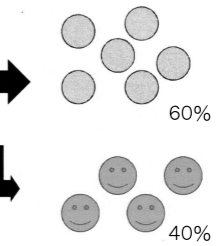
### サラシアを飲んでいる場合



ブドウ糖などの単糖が複合結合したもの(2糖類)



サラシアの有効成分がαグルコシターゼの働きを阻害



60%  
40%

◎必要なエネルギーとして活用  
◎オリゴ糖として大腸に送られる。  
・善玉菌のエサになって腸内環境を整える。  
・腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にして、排便を促す。

## ORTICのサプリは糖質を40%カットします。



サラシアの葉や実を加工したサプリもありますが、幹や根から抽出した成分のほうが効果が高いのです。ORTICのサプリは、幹や根から抽出した中でも最高ランクのもので、日本やアメリカで特許を取得している安心素材を使用しています。効果も実証済みで、ブドウ糖の吸収を約40%カットします。ほかに抗酸化作用や肥満予防効果のある成分も配合しました。食事の15~30分前にサプリを飲むのが最も効果的ようです。

ORTICでは、OEM商品の製造もお受けしております。  
TEL092-737-2128 (月曜~金曜 AM9:00~PM6:00)  
詳しくは弊社ホームページ <http://www.ortic.co.jp>をご覧ください。

## まずはプチ糖質制限食で試してみましょう。

実際のダイエットのやり方について、江部先生は糖質制限食には3つのタイプがあるとされています。

**1つめはスタンダード糖質制限食。**1日3食のうち、1度の食事だけは糖質をとり、残り2回の食事は主食を含め糖質の多い食品を避けるやり方です。ただし、糖質をとる食事を夕食にするのはやめましょう。**2つめはスーパー糖質制限食。**これはすべての食事について糖質の多い食品を避けます。最もダイエット効果は高くなり、ほとんどの人は始めると数日で体重

が減りだし、続ければ半年ほどで標準体重まで落ちて、その体重を維持していきます。

**3つめがプチ糖質制限食。**これは夕食だけ糖質の多い食品を避けます。体重減少は遅くはなりませんが、3食のうちの1回だけです。楽に実行できるでしょう。長い間、ご飯やパン中心の食事をしてきて、急にやめるのはとまどうかもしれません。まずはプチ糖質制限食で試してみるのはいかがでしょうか。