



夏に欠かせない
食べ物



伊藤晴子

夏になると無性に食べたくなる物…皆さんにはありませんか？
私はスイカです。果物の中で一番好きで、皮まで「浅漬け」にして食べ
ます。実が甘いスイカは皮も美味しいんですよ。私のオススメは植木
の黒小玉です。一度召し上がってみてください。では、スタッフの「夏
に欠かせない食べ物」をご紹介します。

月刊 つばさ



ORTIC

2014年7月号

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

今日から明日への切りかえに、走っています。



蒸し暑い季節がやってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？
最近、1年半ぶりに夜のランニングを再開しました。少々行き過ぎたト
レーニングで膝を痛めてしまい「何ごともほどほどに」ということを学び
ました。反省。
久々に訪れた夜の大濠公園は、以前より明らかにランニング人口が増
えていて、日によっては時間を疑うほどの人、人です。また、遠くにラン
ペットのよう楽器の練習をしている人が必ずいて、耳も楽しめます。
ところが、いつも同じところで間違うので「もう～そこさっきも間違えて
たね～」と(笑)。思わず吹き出しながらのランニングもなかなか心地よ
いものです。
平常心で気力も体力も充実している状態を維持するのは結構難しい
な～と感じます。業種柄、病気になれないというプレッシャーが私を支え
ているのかもしれませんが。「人々を健康にすることを人生の目的」に決め
てから22年の時が流れ、迷う時はこの原点に戻って歩いていこうと思う
この頃です。



株式会社ORTIC
代表取締役
伊藤晴子



夏に限らず、辛いカレーが大好きですが、特に夏場は激辛カ
レーが食べたくなります。家では家族と別鍋で辛さを変え、お
店で食べる時はその店で一番辛いカレーを頼みます。最近、会
社の近くにインド料理店ができて大喜びし、せっせと通っていま
す。激辛カレーを水も飲まずに一気に食べてしまうので、お店の
方にモ～目置かれる存在です(笑)。



東恵美

僕はそうめんです。夏の土
曜か日曜の昼はだいたい、山
盛りのそうめんをツルツルッ
とやっています。1人で4束は食
べますね。特別な薬味は要
らず、つゆとネギだけで全然
飽きません。あの麺の細さと
喉ごしが好きなんです。で
も、ペロッと食べられて、意外
とたるらしい(汗)。油断して食
べ過ぎないように、今年の夏
は気をつけようと思っています。



重富幸治郎

前にも好物でご紹介しまし
たが、枝豆です。スーパーで
枝付の枝豆を見つけたら、必
ず買って帰ります。ハサミで枝
から切り離し、1個ずつ豆の両
端を切って塩茹でしてから、お
風呂に入ります。で、お風呂上
りに枝豆で冷えたビールをガ
～ッと！たまりません(笑)。手
間をかけた分だけ本当に美
味しいんですよ。私の夏の夜
の楽しみです。



古賀ちはる

ゴーヤの苦味が大好き
で、おひたしにしたりチャン
プルにしたり…夏場はしょっ
ちゅう食べてます。ゴーヤが苦
手な主人には嫌がられますが
(苦笑)。今年はついに家の
軒にゴーヤカーテンを作ろうと
思っています。涼しくなってエ
コだし、ゴーヤがいっぱい食べ
られるし。でも実がなったらすぐ
食べるから、穴だらけのカー
テンになりそう(笑)。



重松順子

古賀
ちはるの
旬
な
ハ
ナ
シ

真っ赤なトマトで日焼け対策を

今では年中食べられますが、トマトの
旬は7～8月。真っ赤に熟すほど旨み成
分のグルタミン酸が増加するそうです。
他にもリコピン、ビタミンB・C、カリウムな
どが豊富です。トマトの赤色の正体はリ
コピンで、シミやソバカスの原因となるメ

ラニンの生成を抑える働きがあります。
夏の肌の強い味方になってくれそうです。
ね。トマトは油に溶けやすく熱に強いた
め、油と一緒に摂取すると吸収が良
くなりますよ。





今年の夏は、体に良い汗をかきましょう!

汗ばむ季節がやってきました。ところで、汗には良い汗と悪い汗があるのをご存じですか? 良い汗は夏の体調管理を助けてくれますが、悪い汗は逆に体調不良の原因になってしまいます。本格的な夏が訪れる前に、良い汗のかき方をご紹介します。

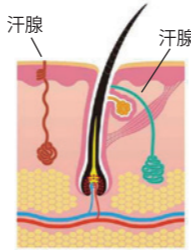
体に良い汗と悪い汗

まずは汗のメカニズムについて説明します。汗の原料は血液。血液が汗腺に取り込まれると、ミネラルなどの成分は血液中に再吸収され、残った水分だけが汗となって汗腺から皮膚へ出されます。

良い汗とは、ミネラルの再吸収がスムーズに行われるため、残った成分はほとんど水分。そのためベタつかず、臭いも少ないのです。またすぐ乾き、蒸発する時に熱を

奪うため、体温を下げられます。

悪い汗はミネラルが再吸収されずに汗の中に残るため、皮膚についた菌の養分となって臭いの元になります。また体内に戻るはずのミネラルを失ってしまうので、熱中症など体調不良の原因にもなるのです。蒸発もしにくいので、体温もあまり下げられません。



悪い汗をかく原因

人間の体には約200~500万の汗腺があると言われますが、その半分近くが普段は活動していないそうです。そのうえ冷房のきいた室内にいたり、運動量が少なかったりすると、体は汗をかく必要がなくなって、活動する汗腺の数はさらに減ってしまいます。

活動する汗腺の数が減ると、1つの汗腺への負担が増え、ミネラルを血液に充分戻すことができなくなります。そのためベタベタとした悪い汗をかくのです。

自分はよく汗をかくと思っていても、実は汗腺が衰えて全身から汗がかけず、顔や脇の下など限られた部分からドットと悪い汗をかいているだけということもあります。自分がどんな汗のかき方をするか、一度確認してみてください。



良い汗をかく方法

日頃から汗をかくように心がけていると、休んでいる汗腺もまた活動し始めます。活動する汗腺の数が増えれば、一つ一つの汗腺がしっかりと働いて、良い汗がつけれるようになります。

特に入浴は汗をかく習慣づけに効果的です。ただし、風呂上りに冷房で強制的に体を冷やすと、汗をかこうとする汗腺の力が弱まってしまいますから、入浴後は体をしっかり拭き、風通しのよい場所で休みましょう。また汗で失った水分を補給することも忘れずに。

良い汗をかくポイント

- ✓ エアコンに頼り過ぎず、扇風機やうちわなどを利用する。エアコンを使う時は外気との温度差を5℃以下に
- ✓ ウォーキングなどの適度な運動を行う
- ✓ 生姜や葛など体を温める食品を積極的に摂る
- ✓ シャワーよりぬるめのお湯に浸かって体を温める



豊富です。「良い汗」の話、いかがでしたか? 良い汗をかくには「血流をよくする」ことも大切です。特に夏場は血液がドロドロになりやすいので、血液をサラサラにする食品を多く摂りましょう。納豆や青背魚、緑茶など身近にあります。サプリなら『梅肉黒酢』がオススメです。皆様、今年の夏も良い汗をおかきください。



それ、ウソです

丸山寛之

第79回

認知症のばらつき

患者の68%を占めるのがアルツハイマー型認知症だ。脳に特有のたんぱく質がたまっていき、脳の萎縮を引き起こす。脳梗塞や脳出血など脳血管障害が原因の型が20%、幻視などを伴うレビー小体型が4%と続く。(「患者を生きる 脳と神経」=朝日新聞 2014年3月16日)

これを「ウソ」と決めつけるのは少々ナヤましい。ある時点、あるコホート(集団)における調査データとしては、けっしてウソではないからだ。

日本の認知症の調査データにはじつにばらつきが多い。認知症の最大のリスクファクターが加齢であり、超高齢化社会では年々ふえる一方なので、実態がとらえにくいのがその一因である。

上掲の記事は、厚生労働省の2013年6月の発表にもとづくもので、それによれば、「65歳以上の高齢者のうち認知症の人は推計15%で、2012年時点で462万人にのぼることがわかった」という。

ところが、同じ厚労省が2012年8月には、「認知症になった高齢者数の新たな推計結果は、2012年の時点で305万人(65歳以上人口の9.9%)に達するとみられる」と発表しているのだ。「462万人」と「305万人」では1.5倍もの開きがある。

前者は「茨城県つくば市など8市町で選んだ高齢者5386人分の調査データを使用、高齢者人口(12年)に有病率を当てはめて推計した」数値であり、後者は「2010年時点の介護保険の要介護認定データをもとに算出した」数値である。調査方法が違えば結果も違うというわけ。

アルツハイマー型=68%、脳血管障害型=20%、レビー小体型=4%という有病率に対しても異論があり、レビー小体型のほうが脳血管型をずっと上回る、と明言する専門医が少なくない。

大脳皮質にレビー小体という異常物質(たんぱく質の

丸山寛之プロフィール

医療ジャーナリスト。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。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元氣術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設している。



塊)ができるのが原因の、この認知症は、日本の精神科医、小阪憲司博士(横浜市立大学名誉教授)が1976年に発見、96年に国際的な診断基準ができた。

約200人の認知症患者の脳を調べた小阪博士によれば、「レビー小体型は20%、アルツハイマー型の50%に次いで多い」。国内の患者数は推計約50万人、「第2の認知症」と呼ばれる。

認知症治療の指針「コウノメソッド」で知られる河野和彦・名古屋フォレストクリニック院長も、「認知症のタイプを多い順に挙げると、アルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性、前頭側頭型(ピック病)、その他となる」と話した。(雑誌「壮快」2012年3月号「名医に聞く」)

しかし、レビー小体型はなかなかわかりにくく、誤診による「隠れレビー」の患者が非常に多い。なぜ、レビーはわかりにくいのか。アルツハイマー病やパーキンソン病と混同されやすいからだ。この三つは、いずれも脳内の神経伝達物質が低下する病気で、パーキンソン病ではドーパミンが、アルツハイマー病ではアセチルコリンが、レビーではその両方が不足する。そのため症状がよく似通っていて、まだよく知られてないレビーは、アルツハイマーやパーキンソンと誤診されやすい。

パーキンソン病はドーパミンを、アルツハイマー病はアセチルコリンを、レビーはその両方をふやす必要があるが、薬剤過敏性(薬が効きすぎる性質)のあるレビーには、どちらの薬も規定量より少なく処方しなければならない。

誤診により一方の薬のみを通常量、処方されると、ドーパミンとアセチルコリンは片方がふえると、もう一方はへる拮抗関係にあるので、薬が効きすぎる副作用だけでなく、ふやすべき物質が欠乏し、たちまち症状の悪化を招いてしまうという。

