

2015年の3分の2が過ぎ、9月になりました。秋といえば、実りの秋、いえ、味覚の秋。お盆に調達した圧力鍋で、秋らしいメニュー、試作中です。

株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



コエンザイムQ10について

コエンザイムQ10とは

コエンザイムQ10は、私たちの生活に欠かせない働きをする補酵素(酵素の役割を助ける働き)といわれています。コエンザイムQ10には、「酸化型」と「還元型」があります。体内のコエンザイムQ10のほとんどは還元型で、酸化型で吸収された場合は、体内で酸化型から還元型に変換されます。どちらも小腸で吸収されますが、直接還元型で摂取したほうが効率的だといわれています。

コエンザイムQ10の働き

①「エネルギーを生産し代謝を上げる」

体のエネルギーは各細胞内で酸素が食物から摂取した栄養素を燃焼させて作られます。コエンザイムQ10は、栄養素を燃焼させる仕組みを効率よく回転させるために必要な補酵素です。

②「抗酸化作用」

年齢とともに体も酸化し、錆びていきます。呼吸で取り込んだ酸素の最大5%が活性酸素に変化し、体を錆びつかせます。コエンザイムQ10は、活性酸素を除去する高い抗酸化作用で、体を錆から守ります。

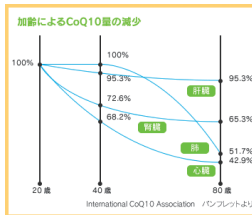
コエンザイムQ10を特にお勧めしたい方

高脂血症の方にはスタチン薬剤が処方されます。これは

血中コレステロール値を下げるのに効果的な薬ですが、その影響で体内のコエンザイムQ10レベルも低下してしまいます。これを補うためには一緒にコエンザイムQ10を摂取することが望ましいです。倦怠疲労感の強い方、動悸息切れがする方、日常的にストレスを受けている方にもお勧めです。

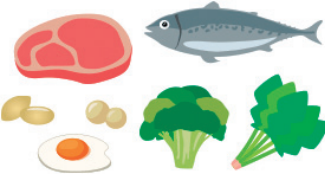
コエンザイムQ10の減少

エネルギーを作り出す重要な成分ですが、年齢や食生活、病気などによって体内のコエンザイムQ10の量は減少してしまいます。体内のコエンザイムQ10の量は20歳代にピークを迎え、40歳代以降急速に減少するといわれています。



コエンザイムQ10を含む食品

イワシやサバなどの青魚、豚肉、牛肉、ピーナッツなどのナッツ類、ブロッコリー、ほうれん草、大豆、卵、豆腐などがあります。ただしごくわずかで、摂取目安量100mgを摂取しようとすると、イワシでは20尾、牛肉なら約3kg、ブロッコリーなら約12kgにも相当します。サプリメントなどで効率的に補給するのが理想的です。



栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅(くりはらたけし) / 医学博士。栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶応大学特任教授。「血液サラサラ」という言葉を提唱し、予防医療の大切さを広めている。



第3回 コエンザイムQ10と身体機能向上

還元型コエンザイムQ10は、超高齢社会になくなくてはならないサプリメントです。私たちが経験した実例を2つ紹介しましょう。「元気と生きる力」をよみがえらせることができたのです。

まず、東京女子医大で私と研究をしていた出口祥子医師の実家のケアハウスの例。コエンザイムQ10で、心身とも元気になるのか、高齢者の方々に吸収のいい還元型コエンザイムを、6-12か月間摂取していただきました。

予想を上回る結果にびっくり。活力やがんばる気持ちが改善されたのです。「身体を動かそう」という意識が芽生え、自然に少しずつ筋肉を使い始めました。すると、身体機能

が徐々に向上したのです。ヘルパーさんも大助かりです。やはり東京の老人ホームでのこと。肉に還元型コエンザイムQ10を混ぜて今年4月から食べてもらっています。栄養を考え牛肉・豚肉・鶏肉・羊肉を混ぜ合わせたものです。北海道小樽のホテルから供与されたもので、マルチミートと命名。「高齢者には肉」とその必要性が強調されていますので、相乗効果を期待しました。



それ、ウソです 第90回



足から肺へ血栓症

地震から一たんは逃れながら、後になつて死んだ人があつた。避難所へ行かず、車の中で寝起きするうちに、身体に不調を来たしての死。エコノミークラス症候群といふのださうである。もつと何とかした病名が付けられないものか、と思ふ。(高井有一「夢か現か」=『ちくま』2005年1月号)

いや、「エコノミークラス症候群」は通称で、何とかした病名は、「肺血栓塞栓症」といってちゃんとあるのです。長時間、同じ姿勢をとることで足の静脈にできた血栓(深部静脈血栓症)が、血管を流れて肺に運ばれ、肺の動脈に詰まる病気である。

だが新潟中越地震のさい、車中泊を続ける人たちにそれが多発したことを報じる新聞記事はほとんどすべて「エコノミークラス症候群」となっていた。作家がそう思ったのも無理はない。ツミ?は新聞にありか。

「エコノミークラス症候群」という病名は、2000年のシドニー五輪取材した英国人女性記者が、ロンドン到着直後

丸山寛之 / 医療ジャーナリスト 日本医学ジャーナリスト協会会員。医学・医療の情報をレポートして約半世紀。



に死亡したことをきっかけに広まった。が、ビジネスやファーストクラスの乗客にも起こっているし、新幹線や長距離バスなどでの発症例もある。関連学会は「ロングフライト血栓症」「旅行者血栓症」を提唱、いまはそう呼ばれることも多い。

しかし実際はそれよりも入院中の発症率のほうが高い。全身麻酔下の数時間かかるような大手術なら、消化器外科、心臓外科、整形外科、婦人科などあらゆる分野で、年齢に関係なく起こりうる。特に発症リスクが高いのは、ひざや股関節など下肢の手術。ギプスが取れて、歩き始めたとき、胸痛や息苦しさを訴えて倒れる例がまみられるようだ。

手術後の発症を防ぐための弾性ストッキングの着用やマッサージなどが行われている。それでも完全に血栓を予防し、肺塞栓症を防げる保証はない。医療者まかせでなく、寝ているときは足を高いところに置く。足首を前後に動かし回すなど自力の対策も欠かせない。

(本稿のさらに詳しい説明は、ORTICのホームページの「それ、ウソです」の欄をご参照ください)。



スタッフのつれづれ

秋にしたこと

秋といえばスポーツの秋です。このところ運動不足気味なので、夜は犬の散歩をしながらウォーキングを行っています。以前は短時間で済ませていましたが、最近30分以上は歩くように心がけています。ダイエットにもつながるよう頑張っています。



重富幸治郎

温泉へ行きた〜いです。秋の爽やかな景色をゆっくり眺めたり、秋の味覚をたくさん楽しんだりして、夏の疲れを癒やしたいです。遠いのでなかなか行けません。いつか長野に行ってみたいと思っています。



古賀ちはる

今年の秋は孫の初めての運動会です。とても楽しみにしています!でも、今やりたい事というより頑張りたい事は、仕事です。なぜかとても楽しいです。我が社の製品を愛飲してくださっているお客様の健やかな日々を願う気持ちが後押ししてくれているのかも知れません。感謝です!



石原洋子