

2015年もあと1か月と数日。今年は断捨離を3回実行して、必要なものとそうでないもの、「やること」と「やらないこと」がはっきりしてきて身も心も軽くなりました。これから年末に向けてラストスパートです。少し早い気もしますが、みなさんにとって2015年はどんな年でしたか？

株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



お茶は“飲む”から“食べる”時代へ

どこの家庭にも急須と湯のみ茶碗があり、「お茶は飲むもの」ということがこれまでの常識でしたが、最近は急須がない家庭も少なくありません。

お茶は急須で淹れたものでも茶葉に含まれる栄養成分の30%しか摂れません。手軽なペットボトル茶が増える一方で、茶葉の成分をまるごと摂れる料理などに使用する方も多くなってきました。日本茶（緑茶）に多く含まれる成分カテキンは、ポリフェノールの一種で、昔からタンニンと呼ばれてきた緑茶の渋みの主成分です。同じように茶葉から作られる紅茶やウーロン茶には、緑茶ほどのカテキンは含まれていません。



カテキンのすごい働き

お茶には健康効果がたくさん期待できるところがわかってきています。

- ・メタボ(コレステロールや中性脂肪の低下)
- ・糖尿病(血糖値上昇抑制作用)
- ・認知症(脳細胞保護作用)
- ・歯周病(歯周病菌を抑える抗炎症作用)
- ・インフルエンザ(免疫力を上げ、感染を予防する働き)
- ・肝臓病(肝臓で発生する活性酸素の除去)
- ・がん(強力な抗酸化力によりがんの発生を抑える働き)

参考資料

「緑茶を食べるとなぜ糖尿病や認知症に効くのか」 栗原毅(栗原クリニック東京・日本橋院長前慶応義塾大学特任教授)著 /主婦の友社発行 ※ご希望の方にはこの本をプレゼント致します。ご連絡下さいませ。



食べる緑茶のお手軽レシピ

「お茶納豆」(材料1人分)

納豆:1パック
抹茶:適量
タレ:納豆付属のもの(塩でも可)
鰹節・ごま油:少々
お好みにより付属のタレ、または塩を入れてかき混ぜて出来上がり。



スタッフの つばさ 年末迄にやっておきたい事

引っ越しして2年経過しましたが、2階の子供部屋が物置のような状態です。年末までに片付けを行い、しっかりと勉強ができるような部屋にしたいといけません。



重富幸治郎

大掃除は毎年12月中旬頃終わるよう計画をたてていますが、いつも年末にあわてずる事になり、へろへろに疲れていました。今年こそゆとりある年末を過ごすようにしっかり掃除をしたいと思っています。



古賀ちはる

毎年着なくなった衣類の整理整頓をおもいつつ、もったいない、来年には着るかも気持ちでなかなか処分出来ませんでした。でも、今年中には3年以上袖とおさなかつた衣類は思い切って処分し、新しい年を爽やかな気持ちで迎えたいと思います。



古賀礼子

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4回 サプリで認知症予防 その1

10年後の2025年、750万人に達するといわれる認知症。予備軍である軽度認知障害(MCI)を含めると、65歳以上の3人に1人は危ないとされる時代がやってくると予測されています。そこで今回から3回にわたって、認知症予防と発症リスクを下げる効果が期待されているコエンザイムQ10についてお伝え致します。

認知症は医学的にみれば、極めて普通の病気との位置づけがなされます。つまり「誰もがなりえる病気」なのです。一方で「一番なりたくない病気」でもあるでしょう。

健康な状態で日常を送れる期間を健康寿命といいますが、平均寿命とこの健康寿命の差は、男性で約10年、女性はさ

らに長くなります。そしてこの約10年にもおよぶ、介護を必要とする「非健康期間」の原因の代表格が認知症です。ご自身だけでなく、ご家族や周りの方々にも負担がかかります。

早期発見や早期治療が大切ですが、認知症については、それ以上に「予防」が重要であると私は考えています。

そこで注目している物質が、認知症予防サプリメントの切り札とも言えるコエンザイムQ10です。

(つづく)



それ、ウソです 第91回



首の動脈を切る!?

最初の発作は五年前で、あやうく命を落とすところでした。心筋梗塞を起こしていたのです。救急車で心臓外科のある病院に運ばれ、特別治療室でカテーテル(治療用の細い管)による手術を受けました。首の部分の動脈を切って、心臓の冠動脈までカテーテルを入れ、ニトロの溶液を二四時間流し込んで詰まったものを溶かしました。(『壮快』1996年5月号)

牛乳にきな粉を溶かす「きな粉ドリンク」の健康効果を称揚する読者の体験談の一節。そこに語られている“仰天効果”にもおどろいたが、「首の部分の動脈を切って…」には、心底おたまった。そんなことをしたらちまちま死んじゃうじゃないか! これは、首の「動脈」ではなく「静脈」に、「切る」のではなく「針を刺し」、カテーテルを挿入する「スワンガンツカテーテル」のことをいっているのだろう。



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。



類似の医療行為による事故例がある。「動脈に傷 患者死亡 北里大学病院(相模原市)で2013年8月、医師が60代の患者の首にカテーテルを通す際に誤って動脈を傷つけるなどして、その後患者が死亡していたことが19日、わかった。病院が発表した。—中略—30歳の病棟医と28歳の研修医がカテーテルを首の静脈に挿入する際、準備として試験的に刺す針を過って動脈に2回刺した。—以下略」(朝日新聞2015年1月19日夕刊)。

針を刺しそこなっただけでもこうなのだ。しつこくてわるいけど、「首の動脈を切って…」はいけません。

スワンガンツカテーテルは、心筋梗塞や心不全などの患者の心機能を連続的に測定するために用いる。重症患者の術前、術中、術後の管理になくてはならないモニタリングデバイスとされている。スワン氏とガンツ氏が発明したのでそう呼ばれる。

がんに次ぐ日本人の死因2位の心臓病の大半を占めるのが心筋梗塞だが、生きて病院にたどり着きさえすれば、95%は救命されるという。ある日突然、激しい胸の痛みを感じたら、一刻も早く病院へ!

さらに詳しくは、<http://www.ortic.co.jp>を一。