

全5回シリーズ
第3回・下

いきいきライフ

食事から体の痛みを防ぐ

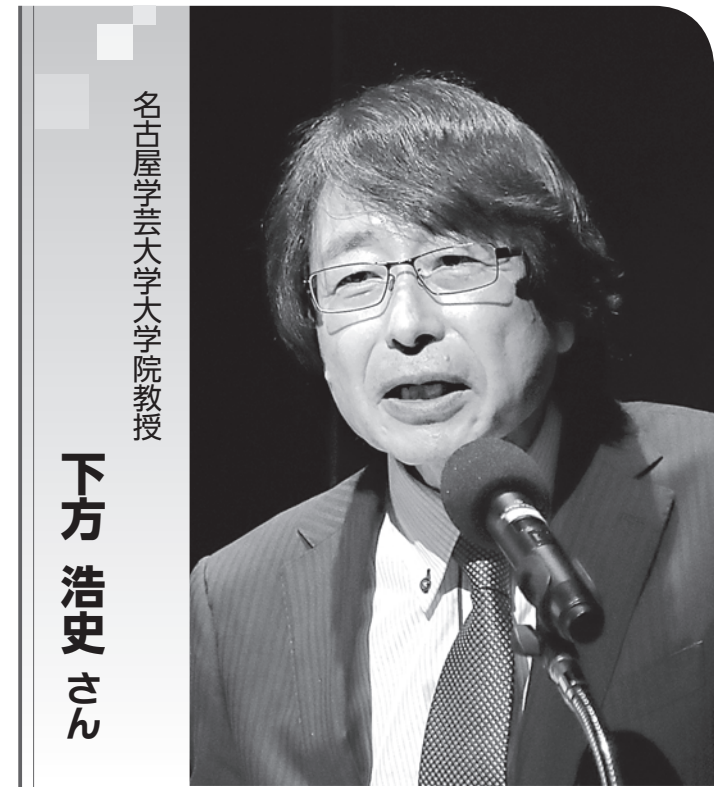
公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2019年度シリーズ(全5回)第3回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半は名古屋学芸大学大学院教授の下方浩史さんが「食事で体の痛みを防ぐ」と題し講演した。その概要を紹介する。

〈企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



名古屋学芸大学大学院教授

下方浩史さん

しもかた・ひろし 1977年、名古屋大卒。86年6月～90年3月、米国国立老化研究所へ客員研究員として留学。国立長寿医療センター研究所疫学研究部長を経て、2013年から名古屋学芸大学大学院教授。同大健康・栄養研究所長。日本内科学会認定医、老年病専門医。日本老年医学会代議員、日本健康支援学会などの評議員や理事を務めるとともに、長寿、栄養、代謝に関する疫学的研究を行う。

食の選択で辛い病から身を守る

激痛となる 痛風、膵炎、尿管結石

病気には、食事が主な原因とされる「痛い病気」があります。逆に言えば、栄養で予防できる辛い病気があるわけです。

まず、痛風は男性に多く、肥満、アルコール、プリン体が三大原因です。ABC G2という遺伝子も誘因します。足の親指のつけ根が赤く腫れ上がり、激痛が走ります。悪化すると動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞も起こしやすくなります。痛風の原因となる尿酸を作るのが、プリン体という成分です。レバー、マイワシ、カツオ、エビ、ビールに多く含まれます。ビール以外のアルコールも痛風を悪化させます。

膵炎も痛みが強い疾患です。急性膵炎はアルコールや胆石が主原因です。慢性膵炎は腹痛を繰り返し、白い便が出ることもあり、膵臓がんや糖尿病を併発することもあります。週3回以上、1日1合以上飲酒する人はリスクが高まります。次は胆石です。胆のう炎は女性に多く、7割以上がコレステロール結石です。胆のうのポリープは石灰化することもあるので、定期的なチェックが必要です。胆石は食後に痛み

やすくなります。右の肋骨の下が差し込むように痛みが波が繰り返すのです。熱がある場合は胆のう炎や胆管炎の危険性もあるので、すぐ病院に行ってください。ちなみに胆石になりやすい人は「ファイン、ファッティ、フィメール、フォーティ」(元気で太った40代の女性)です。胆石は放置すると胆のうがんや胆管がんになることもあるので、注意してください。

尿管結石は血尿が出て痛みを伴います。尿路結石は、シュウ酸結石と尿酸結石の2種類です。シュウ酸結石は「野菜の石」と言われ、ホウレンソウ、タケノコ、チョコレート、紅茶などシュウ酸を含む野菜や、甘い物の取り過ぎで起こります。尿酸結石は「肉の石」と呼ばれ、肉好きな方に起こりやすいのです。予防に多めの水分摂取を心がけましょう。

骨や関節、筋肉が痛む場合の対策は、食事でも行えます。カルシウムや大豆イソフラボンは、骨や筋肉を丈夫にします。ビタミンDは骨や筋肉を強くし、認知症を予防する働きもあります。食事以外に日光に当たることで産生される栄養素です。

ビタミンB6やB12は神経痛に有効です。近年、ビ

タミンB12の欠乏症が高齢者に増えています。これは、糖尿病のメトフォルミンという薬の副作用で、ビタミンB12の吸収が抑制されるためです。B12の欠乏で貧血や末梢神経炎、場合によっては認知症の引き金になると言われます。

過度な糖質制限は 幸せホルモンを抑制

痛みの感じ方には個人差があります。また、感情的なものにも左右されます。アドレナリンが増えると痛みを忘れますが、血圧も上がってしまいますよね。もう一つ、セロトニンも痛みを抑える働きがあり、安心感により和らぎます。セロトニンは別名「幸せホルモン」と言います。こ

腸内環境が 多くの疾患に影響

ところで意外に思われるかもしれませんが、腸内細菌が原因で起こるとされる病気は、実は案外多いのです。例えばうつ病、自閉症、パーキンソン病、自己免疫疾患、糖尿病、動脈硬化、アルツハイマー病、がんなどが挙げられます。そこで善玉菌を増やし、腸内環境を整えることは非常に大事

の原料となるのが、トリプトファンというアミノ酸で、たんぱく質に多く含まれています。

女性は男性よりセロトニンの産出量が少なく、トリプトファンの欠乏による合成の低下率も高いことが分かっています。

セロトニンを増加させる食品に、高野豆腐、湯葉、納豆などの大豆製品や、かつお節、魚類が挙げられます。セロトニンの産生にはビタミンB6が欠かせません。お勧めはバナナです。トリプトファン、ビタミンB6、糖質が豊富なのです。

最近ではダイエットなどで糖質を制限する人も多いようですが、糖質が少ないと脳内でセロトニンが作れないのです。感情が不安定になり、うつ屈したり急に泣き出したりすることもあるので、過度な糖質制限は控えましょう。

最近では、腸が脳に関連する「脳腸相関」の研究も進んでいます。腸内環境が良い人は少量のトリプトファンの摂取でも、セロトニンがよく増加することが確認されています。腸の健康は、脳や免疫などさまざまな好影響をもたらすのです。

さて、大豆製品は健康に良い、と日頃からよく食べている人も多いと思います。大豆にはエクオールという成分が含まれていますが、日本人の約半数は、腸内にエクオール産生菌を持っていて、この菌があることで、大豆製品の栄養素が効率よく体内で発揮されます。そして大豆製品を長年食べてきた人ほど、この菌を体内に保有している傾向があります。

ほか、口の中が不衛生だと菌が腸に入り、自己免疫疾患の潰瘍性大腸炎やクローン病、さらには脳に入るとアルツハイマー病を誘発する説もあります。

ビタミンやミネラル、発酵食品など、バランスのとれた食事を心がけ、暴飲暴食を防ぐことで、痛みを起す病気を防ぐことが可能です。さらには病気の進行を食い止め、時には改善することもできるのです。健康に不可欠な良い食事を、ぜひ毎日の食生活の中で意識していきましょう。

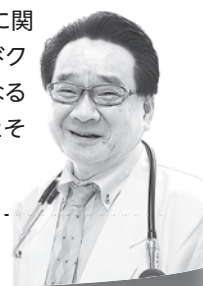
ワンポイントアドバイス

— 上手な医療活用で健康長寿 —

第6回：医療におけるAIの活用 (診断・治療編)

我々の診療は問診(医療面接)、診察、検査、診断、治療で構成されています。その中で問診はすでにAIによる実施が可能です。診察に関しては顔、全身、歩き方など見るポイントが多いのでまだ課題はたくさんあります。しかし、ポイントを絞ればかなりの診察が可能な状況になっています。画像検査の実施もAIと協力すればかなり検査時間の短縮が可能となるでしょう。さらにさまざまな検査データの管理はAIが得意とするところです。次に診断や治療のサポートもビッグデータの活用と診断基準やガイドラインでより一層可能となります。また、診断、治療(薬物の選択、投与期間や副作用情報、さらに手術支援や放射線治療、ガンマナイフの的確な照射範囲

と線量・回数等)のみならずさまざまな疾病に関する予防情報も提供できると考えられます。ドクターや薬剤師、ナースの心強いサポーターになることは疑いのないことです。AIの有効活用とその共存、共栄が大きな課題ですね。



古賀 震 SBS静岡健康増進センター所長