



ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2012年4月号 Vol. 48

神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三宮駅より北へ、加納町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
Tel (078) 222-5566



Fat Head!?

春から初夏にかけては花咲き新緑も萌える美しい季節である一方、気候が不順であるとか新スタートで生活リズムに慣れない等とかく体調管理の必要な季節でもあります。

前号では脳という人間の体で一番大切な器官のために睡眠が大事だということをご紹介しました。引き続き脳の健康と生活習慣の関係について考えてみましょう。脳は身体と精神・感情の双方の司令塔です。ですからその機能保持のためには心身両面からの手当てが必須ですが、今回は師匠ワイル先生の新刊 Spontaneous Happiness を引用して身体面からの手当てについて解説します。

まず食事について。タイトルの「ファット（脂肪）ヘッド（頭）」ですが、脳は実際に重量の60%が脂肪です。しかもあの大きなゴリラの脳は全体重の0.2%であるのに比べて人間の脳はその15倍で体重の3%を占めています。このことから脳の構成成分である脂肪、とりわけ体内で合成できない必須脂肪酸が重要であることがわかります。最近 アレルギー疾患や動脈硬化予防のためにオメガ3系脂肪酸(アルファα-リノール酸)という必須脂肪酸が注目されています。食生活が変わって加工品・精製食品が多くなり、急速な欧米化と共にオメガ6系脂肪酸(リノール酸、ガンマ-リノール酸、アラキドン酸)を多く含む植物油(ベニバナ油、グレープシードオイル、ヒマリ油、コーン油、大豆油など)を多食するようになりました。このため体内で炎症・アレルギー一反応を起こす生理活性物質が作られて動脈硬化や血栓症、喘息やアレルギー鼻炎、関節炎や免疫異常やがんなどの原因になっています。またうつ病の増加は20世紀以降世界的な現象ですが、その傾向はこれらの油の摂取増加と一致しており、うつ病患者の体内のアラキドン酸が多いことも報告されています。日本はうつ病が最も少ない国のひとつですが、理由のひとつとして伝統的に日本人はオメガ3脂肪酸(EPA、DHA)の豊富な海産物をたくさん食べるからだといわれています。EPAは鮭や鯖など背の青い魚に多く含まれています。また植物油では亜麻仁油、えごま油、未精製キャノーラ油などがお勧めです。脂肪酸については栄養を考える際にもっともややこしくわかりにくいのですが、現代栄養学の重要なポイントですので詳しくはどうか診察室でご質問ください。

脳の健康のために推奨される二大生活習慣のもうひとつは運動です。日本人学者の研究で体のしなやかさが血管年齢に比例するという医学論文もあります。また運動は身体だけでなく精神面でもいい効果がありますので年齢と体力に適したエクササイズを続けましょう。食事を補うサプリメントではビタミンDとB群が挙げられます。ビタミンDは骨粗鬆症の治療薬ですが効能はそれだけではないことが最近になって続々報告されています。

ワイル先生の本から拝借した「ファットヘッド」にはもうひとつ意味があります。辞書を引くと『fathead(名・俗)間抜け、愚か者』。統合医療の権威のジョークに思わずニヤリとしてしまいました。

院長 服部かおる

逆流性食道炎

最近とても多い病気です。胃液や胃の内容物が食道に逆流することによって食道粘膜が胃酸の消化作用で刺激されたり、傷つけられたりして、みぞおちから胸の下あたりにチリチリと焼けるような胸やけが起こります。また、「吞酸(どんさん)」といって、酸っぱい液体が上がる症状もあります。

健康的な生活は症状を軽くします

- ・食後すぐ寝ころばないようにして、就寝直前の夜食は控えましょう
- ・唐辛子 チョコレート コーヒーなどは、胃の括約筋をゆるめて逆流しやすくします
- ・食べ過ぎや脂っこい食品の摂りすぎに気をつけましょう
- ・ウエストを締める衣服に注意
- ・上半身が15~20cm高くなるようにして寝るとよいでしょう
- ・禁煙し、適度な運動をして肥満を予防しましょう

ゼラニウム精油

心・体・肌等、全てのバランスを整える精油。西洋では、昔から家のまわりに植えるなどして悪霊除けにも使われていました。殺虫効果もあるため虫除けとしても親しまれています。

心への作用:心のバランスを整えて不安やイライラを緩和させます。また、ストレスに対する抵抗力を高めます。

体への作用:ホルモンバランスを整え月経不順、月経前緊張症、更年期症状を和らげます。血液やリンパの流れをスムーズにし、むくみをとる働きがあります。



フラックスシード(亜麻仁)入りパンケーキ

材料 (2人分) 小麦粉 160g[※] ベーキングパウダー 大判 1塩小判 1/2 はちみつ 大判 2 豆乳 1cup 水 1と1/4cup

フラックスシード(炒ってすったもの) 大判 6 苺 6個 ミント適宜

①小麦粉とベーキングパウダー、塩を合わせよく混ぜ、ふっておく。

②水とフラックスシードを混ぜ合わせておく。

③①の粉類に豆乳、はちみつ、②を加えて、よく混ぜ合わせる。

④フライパンを熱し、③をお玉に7分目すくって流し入れ

両面をきつね色に焼く。皿にパンケーキを2~3枚重ね

苺とはちみつをかけ、ミントを添える。

がんを治す食事療法レシピ 帯津良一 上野圭一:著



編集後記

大河ドラマの平清盛で神戸も盛り上がっています。20年以上前、楠町の大学病院時代のことです。病院新築工事が急遽ストップしました。「遺跡がでたらしいよ」「ふーん」。医学を学ぶことに必死だった新米医師らの眼下に広がっていた清盛ゆかりの跡はその後すっかりきれいに埋め直されました。一句「山笑う 祇園精舎の 有馬道」 KH