

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511



▼タマネギは血液サラサラの王様

タマネギのにおいや辛味のもととなる成分の硫黄化合物の一種、含硫アミノ酸には、血液サラサラ効果はもちろんのこと、中性脂肪低下や便秘解消など、さまざまな健康効果があります。

▼タマネギの5大効果

- ①血液をサラサラにして動脈硬化を予防
含硫アミノ酸は血管を詰まらせる原因となる血栓を溶かす効果があり、血流を改善し動脈硬化を防ぎます。
- ②悪玉コレステロール、中性脂肪を下げる
含硫アミノ酸は血液中や肝臓中の脂質を低下させる作用があります。
- ③血糖値の上昇を抑える
含硫アミノ酸は血糖値を抑えるホルモン「インスリン」の働きを高め、血糖値の上昇を抑えます。
- ④アレルギーを抑える
含硫アミノ酸がヒスタミンの放出を抑え、アレルギー反応を抑えます。
- ⑤善玉菌を増やし便秘改善
タマネギ1個(200g)に約6g含まれるオリゴ糖は大腸で善玉菌の餌になり、便秘を改善します。

▼含硫アミノ酸の効果を高めるポイント

- ①1日50g～100g食べる
1日50g食べる臨床試験で、抗血栓作用や中性脂肪低下などが認められています。50gはタマネギの4分の1個分。加熱すればカサが半分程度に減るので、食べやすくなります。
- ②輪切りにすることが鉄則
輪切り方向で切ると細胞膜が壊れやすいため含硫アミノ酸と酵素が混ざって化学反応が起こり、血液サラサラ物質が増加します。みじん切りにするとさらに増加するため効果的です。
- ③切ったら水にさらさず30分～1時間放置
水にさらすと、せっかくの有効成分が水に溶けてしまいます。サラダには、辛味の少ない白色や紫種を選ぶと良いでしょう。また、酵素がよく働くのは25～40℃なので、室温で放置しておくのが効果的です。
- ④放置後10～15分加熱
フライパンで10～15分加熱すると、血液サラサラ物質がさらに増えます。

▼タマネギの選び方、保存法

- ①先端が細く締まり、全体が丸く外側の皮がしっかりくっついていて、根が伸びておらず、土がついていない物を選びましょう。指で軽く押した時に軟らかくない物が新鮮です。
- ②風通しのいい乾燥したところで、保存袋に入れて保存。冷蔵庫の野菜室は湿気が多く芽が出やすいので避けましょう。常温でOKです。

今回は、**濱野、福島**が担当しました。



老化

(29)

心臓は加齢変化が起こりにくい臓器だが、最大心拍数はしだいに低下するため、過度な運動時には十分な酸素を全身に送り込めず、血圧感知センサーの感度も低下するため、血圧は上昇しやすく戻りにくくなる。

午前1時08分。この時間は、忘れようと思ってもどうしても忘れられない時間である。宇都宮方面へ向かう最終電車がJ大駅を発車する時刻である。時には少し早く帰ることもあったが、2年3ヶ月の間、ほとんど毎日この電車を利用して来た。それゆえ、夜遊びをしていたわけではないが、毎日帰宅は午前様となった。帰宅後は、入浴して2時半頃に就寝し、7時半には起床してまた出かける。毎日がこの連続であった。疲れ果て、あまりの眠気で湯船につかったまま寝入ってしまい、沈みかけて慌てて目を覚ます。こんなことは度々あった。腹が空き過ぎて、冷蔵庫をあさったこともしばしばで、「我が家には夜中にネズミが出る」と、よく家族にからかわれたものである。家族との会話は、「おはよう」位なもので、子供に対しても遊ぶ時間を作ろうとする気持ちはおろか、寝顔を見る気力すらない状態であった。夜中に帰ってきて朝には出て行く、まるでただの居候。家長のあるべき姿とは程遠いものがあった。あの時の私は日々研究に没頭し、他のことなど入り込む余地は全くなかったのである。初出勤した日の夜、研究室をやっと抜け出し、大学の玄関ホールにある公衆電話から「やっぱり最終電車になりそうだ」と連絡したら、家内が駅まで迎えに来てくれた。初めのうちは、家族みんなが心配しているいろいと気遣ってくれた。ただ、2年3ヶ月はさすがに長かった。そのうち、家族からはほとんど無視されるようになり、最後の頃は非難轟々であった。家族にとっては、それはまさに非常事態であり、当時の私は何も感じていなかったが、今から思うと夫婦の危機、家庭崩壊の危機であったのかもしれない。あのまま私の我がままを続けていたら、もしかすると…。

心臓は生きている限り、休むことなく拍動を続ける臓器である。それゆえ、加齢によって心臓に大きな変化が生じると一大事だが、

そこはよくしたもので、ごく普通の生活を送っている限り、困るほどの大きな加齢変化は生じない。だが、運動時には心臓はより多くの血液を送り出す必要があり、拍動数を増加させなければならない。これは、運動で使う筋肉により多くの酸素を送り込み、筋肉をリフレッシュさせ運動が続けられるようにすると同時に、筋肉にたまった老廃物を逸早く除去する必要があるからである。ところが、心臓の最大心拍数は加齢とともにしだいに低下する。このような心臓機能の加齢変化は、心臓自身を養っている冠動脈の動脈硬化による血液供給量の低下、心臓の動きを制御している自律神経の機能低下、カテコールアミンに対する心臓組織の反応性の低下、あるいは心筋細胞の収縮力の低下が加齢とともに起こっているからである。また、運動をすると心拍数が増加し血圧が上昇するが、高齢者は青・壮年者より血圧が上昇しやすく、元にも戻りにくいことがわかっている。これは、血圧を感知するセンサーの感度が落ちているからに他ならない。ゆえに、高齢の方は、いくら元気だからといって、急に激しい運動を始めるのはどうか慎んでいただきたいものである。

