

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



▼ヨーグルトの効果

〈基本効果〉 1. 腸でビフィズス菌を増やす
2. 便秘、便臭を改善する

〈その他の効果〉 免疫力アップ、ガン予防、アレルギー・アトピー抑制、ピロリ菌抑制、コレステロール低下、血糖値上昇抑制、肌をきれいにする、歯周病・虫歯予防

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌、これらが作る物質などによって腸内で善玉菌が増え、便秘が改善します。また、腸内の免疫が刺激され、ガン予防やアレルギー軽減などの効果が期待できます。さらに、腸内で作られ全身を回る有害物質が減るため、美肌効果なども現れてきます。また、ヨーグルトがインフルエンザワクチンの効き目も良くしてくれます。ワクチンを接種すると抵抗力(抗体価)が高まりますが、ヨーグルトを食べるとこの抗体価がより上昇します。ワクチンを受ける人は、接種の2週間位前からヨーグルトを食べておくといでしょう。

▼自分に合うヨーグルトの選び方

お腹がゴロゴロする、ガスが出る、便の出方が変わった、トイレが近くなる…、食べ始めてこんな症状が出たら腸内でいい変化が起こっています。3日~1週間後に「便の臭いが酸っぱい」「便がたくさん出る」ようなら自分に合っている証拠です。1日最低100g以上食べるのがよいでしょう。止めると1週間程度で効果がなくなり

ますので毎日食べるようにして下さい。自分に合うものが見つかったら、刺激を与えるため3日に1度位は他のヨーグルトを食べましょう。

▼ピロリ菌除去効果

慢性胃炎や胃潰瘍の原因になると考えられているピロリ菌。その除去に乳酸菌が注目されています。ピロリ菌に感染すると、菌が出すアンモニアや毒素によって胃の粘膜に慢性的な炎症が起こり、この状態が長く続くと粘膜が萎縮する萎縮性胃炎になり、さらに進行すると胃潰瘍を起こしやすくなります。ピロリ菌感染者が胃潰瘍になれば健康保険で除菌療法が受けられますが、胃炎には適応されません。そこで、抗ピロリ菌作用をもつ食品の検索が始まり、乳酸菌が注目されました。マウスの実験では、ピロリ菌を定着させたマウスに乳酸菌を投与したところ、ピロリ菌が消えるという結果が得られ、中でもLG21が最も強い作用を示しました。LG21は40歳以上で元々ピロリ菌が多い人にとくに効果が高いので、これに該当する人はもちろんのこと、胃が弱い人や菌がいたらいやだなと思う人は、LG21入りヨーグルトを試してみるのもよいでしょう。

▼食事の摂取カロリーが気になる方へ

ヨーグルト、豆乳、粉ミルクを使用したカスピ海ヨーグルトをお勧めします。このヨーグルトは、豆乳のもつ癖が発酵によってマイルドになり、コクもしっかりしているので、和風マヨネーズとして使え、カロリーもマヨネーズの約4分の1に抑えることができます。市販のノンオイルドレッシングやバルサミコ酢を垂らして、好みの味付けをするのもよいでしょう。

今回は、**宮島、上田**が担当しました。



引用文献：日経ヘルス 2003 (6)
日経ヘルス 2006 (6)

老化

③〇

加齢に伴う動脈硬化は、血管壁にコレステロールがたまるのではなく、主に動脈壁のコラーゲンの増加によって起こる。その結果、血管の弾性繊維が断裂して走行に乱れを生じ、血管が厚く硬くなるのである。

前回、最終電車で帰宅したと話したが、そんな私はまだ恵まれていた。他のスタッフはマイカーで通勤していたためタイムリミットがなく、自分が切り上げようとしなければ仕事は延々と続く。実は、私は最終電車で一番最初に帰っていたのである。研究室はまさに最前線の戦場だった。肝炎ウイルスの最先端の研究をしていたこともあり、常に緊迫した空気が張りつめていた。実験の合間には別の実験をし、毎日無駄のない実験スケジュールを組み、帰る時には必ずその日の実験結果をまとめレポートを提出する。このことが義務づけられていた。限られた時間の中でどれだけのことができるかが勝負である。研究はまさに見えない敵との戦いであり、研究室というのはどこよりも早く新しい事実を見出し発表することが使命である。そこに研究室としての存在価値や存続がかかっている。ゆえに、当然休んでいる暇などはないわけであり、もし、何かの折にスタッフ同士で雑談したり、笑ったりしていると、それはもう大変だった。「今、何をしていますのですか?」「今日のスケジュールどうなっていますか?」と監督者の厳しいチェックが入るのである。そんなわけで、万年寝不足状態にありながら実験室ではほとんど休息をとれなかったが、遠心機が回っている数分間だけが唯一居眠りのできる時間であった。座ったまま舟をこぎ、遠心機が止まるブザーの音で目を覚まし、またせっせと手を動かす。こんな滑稽な光景が今でも目に焼き付いている。夕食の時間も当然日によってマチマチだったが、それより辛いのは、短い時間で昼食と同じ仕出し弁当を温めて食べていたことである。だが、ここでも私は恵まれていた。前号で家族の厳しい対応について触れたが、家内の名誉のために言っておきたいが、私だけは毎日手作り弁当を食べることができた。主人がその役割を全く果たしていなかったにもかかわらず、家内は主婦の務

めをきちんと果たしていたのである。

「人は血管とともに老いる」といわれるように、血管の老化は人の老化と切っても切れない関係がある。動脈壁は加齢とともに肥厚し、硬くなり、伸展性がなくなってくる。これが皆さんご存知の「動脈硬化」だが、ちょうど弾力性のあるゴムが劣化して弾力がなくなったようなものである。その結果、血管の内腔が狭くなり、いろいろな臓器や筋肉にいざという時に十分な血液を送り込めなくなってしまう。加齢に伴う動脈硬化は、コレステロールが血管壁にたまって起こる一般的な動脈硬化と少し違い、主に動脈壁に間質結合組織成分であるコラーゲンが増加することによって起こる。コラーゲンが蓄積すると、血管に弾性を与えている弾性繊維が断裂して走行に乱れが生じ、血管が厚く、しかも硬くなる。このような変化が血管に生じると、コレステロールなどが付着しやすくなり血圧も上昇し、その結果、さらにまた動脈硬化が進行するといった悪循環に陥ることになる。高齢になると、このような動脈硬化を基盤とした多くの病気や障害が生じやすくなるので、できるだけ早い時期から生活習慣の改善を心がけ、動脈硬化の進展を少しでもくい止めたいものである。

