

それ、ウソです
丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第27回
どうした!? 朝日

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書=近刊『がんはいい病気』(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『壮快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



頭痛がするときは血管が拡張しているため、血管を拡張させる酒石酸エルゴタミンという薬が最初の選択として使われ、その次にアスピリンなどの鎮痛薬が使われます。(「どうしました 片頭痛」=朝日新聞1994年9月25日)

片頭痛の患者からの相談に対する、専門医の回答の一部だ。「血管が拡張しているため」に頭痛がするのだから、「血管を拡張させる薬」を使うのは理屈に合わない。「血管を収縮させる薬」であるべきで、そのための第一選択薬が、当時は「酒石酸エルゴタミン」だった。

一読、これはおかしいと、気づくべき誤りがそのまま紙面に出てしまったわけで、あまりにもオソマツ。「どうしました? 朝日」ってところだ。

片頭痛は、いろいろ検査をしても原因が見つからない慢性頭痛—いわゆる「頭痛持ちの頭痛」の最も代表的な一つだ。

頭の片側(または両側)がズキン、ズキンと痛み、吐き気を伴ったり、視覚前兆といって、発作が起こる直前に目の前がチカチカしたり、ギザギザの光が走ったり、視野がぼや

けたりする「閃輝暗点」が見られることもある。が、どんなに長くても3日以上、続くことはない。

頭の血管が拡張することによって起こるので、血管の拡張を抑えるエルゴタミン製剤(カフェルゴット)を、頭痛が始まる直前に服用するのが、最良の治療法とされ、この薬は、頭痛が激しくなってからでは効きにくいので、早めの服用が勧められた。

ところが、早めの服用を繰り返すうちに、血管が収縮しやすくなり、頭痛を誘発することになったり、さらに強い薬を使い続けることで、もっとひどくなる。「薬物乱用頭痛」という。痛みを鎮める薬でかえって痛みをこじらせている。そんな人がとても多い。

現在の片頭痛治療は、頭痛発作が始まった段階で、トリプタン製剤という薬を服用することで、痛みを完全に鎮めることができる。即効性のある注射薬もあり、自己注射の保険適用が08年に認められた。

推定では、15歳以上の8.5%—およそ840万人が片頭痛に悩まされているといわれる。中学生の20人に1人が片頭痛持ちだが、周囲の理解不足から「仮病」と誤解されることも少なくないようだ。

頭痛が心配な人はぜひ早めに専門医(「頭痛外来」)へ!



～お気に入りの仕事アイテム 編～



沖知美

私の必需品は、職場で着ているエプロンです。ポケットの中に仕事に必要な物のほとんどを入れてあります。ペンは色付きも含めて10本くらい、カッターから印鑑まで入れているので、工作中、誰かが「切るもの、持ってない?」と言ったら、「あるよ!」とすぐ差し出せます。それが快感で…今年も手放せません。



実松千恵子

会社の机の上のカレンダーと壁にかけたカレンダーが大事ですね。卓上カレンダーには自分のスケジュールを書き、壁かけカレンダーには商品のスケジュールを書いて、社内のみんなが確認できるようにしています。その日やることを付箋紙に書いて卓上カレンダーに貼り、終わるたびに貼るのが、快感ですよ!



重富幸治郎

もうずっと同じ手帳を使っています。スケジュールからメモまで、仕事に必要なことを1冊にまとめてあります。それから、携帯を忘れた時のために、手帳にテレホンカードも挟んでるんですが、まだ一度も使ったことがありません。公衆電話探すほうが今は大変ですもんね。



印藤晋一郎

パソコンのメモのようなソフトですね。やることを入力してデスクトップに貼り付けておけます。終わったらゴミ箱へ。便利なのは、離れた場所のスタッフにメモを送ることができるんです。メモは相手のパソコンの一番上に画面に貼り付くので、見落とされることはありません。ただ、いきなり届くから、みんなから驚かれます。



冬季オリンピックが開催されます。注目の人、フィギアスケートの高橋選手はおとし右膝を負傷して試合を欠場していました。しかし昨年全日本選手権で完全復活、優勝! その時のインタビューで「ケガをして良かったです」とコメントしていました。一瞬驚きましたが、人一倍努力した人の言葉が心に響きました。(沖)



株式会社 オルティック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
http://www.ortic.co.jp

月刊 つばさ



あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

2010年2月号

今年の手帳は、ちょっと違います。

新年号で誓ったとおり、2010年は一歩前に踏み出そうと思います。不安定な経済状況の中でも「守りながら攻める」姿勢を忘れない年にしようと思い、気持ちを新たに「マンダラ手帳」を付けることにしました。



マンダラ手帳は、自分の人生設計を記入することから始まり、その内容も「健康・仕事・経済・家庭・社会・人格・学習・遊び」の8分野に分かれていて、目標がより具体的になるしくみになっています。

こうすることで、今日は何をすればよいのかが明確になり、さらに期限を決めること

で「いつかやりたい」で終わらず、必ず実行するよういやでも自分を追い込むこととなります。(苦笑)

私の仕事における人生目標は「自分も周りの人もお客様も、健康で、それぞれの夢や目標を叶えられること」。そのために「健康に役立ち、安全で飲み続けられる商品を開発し、提供すること」です。

2010年の事業も本格始動し、手帳に書き込む要件も日に日に増えてきました。

今年も自分の理想を見失わず充実した1年を送れるよう気を引き締めているところです。



株式会社ORTIC
代表取締役
印藤 晴子

サプリのはなし

冬こそ、梅肉エキスが強い味方です！



気温が下がり、空気が乾燥する冬は、風邪を引きやすく、血流も悪くなりがちです。またインフルエンザの流行も心配です。こんな時こそ、梅に含まれる様々な成分が、私たちの体を守ってくれます。今回は、新たに確認された機能を含め、梅肉エキスの優れた成分についてお話しします。

|| 1 || 梅の抗疲労効果で、風邪知らずの体に！

どうして風邪にかかるのでしょうか？私たちの皮膚や粘膜には、無数の細菌やウイルスが住みついていて、しかし通常は免疫力が働いて、細菌やウイルスは悪さできません。ところが免疫力が低下すると、細菌やウイルスが活発になり、病気の症状となって現れるのです。

ですから、風邪にかからないためには、免疫力の強い体でなければなりません。そのためには疲れを早く取り去ることも大切です。

クエン酸とポリフェノールの両方を含む梅には、優れた抗疲労効果が認められています。梅肉エキスや梅果汁を毎日摂取することで、今日の疲れを明日に残さず、体力の回復をはかることができます。ただし、どんなに疲れ知らずになっても、無理は禁物。バランスの良い食事と水分補給、十分な睡眠はとるようにしましょう。

|| 2 || 冬に危険な血管のつまりも、梅肉エキスで血流改善！

血管がもろくなる動脈硬化は、ある日突然、脳出血や心筋梗塞を引き起こす、恐ろしいものです。この動脈硬化を起こしている血管にとって、冬は大敵です。温かい部屋から冷たい外へ出た時の温度差で、血圧が急激に上がるからです。この危険を避けるためには、日頃から血流を良くして動脈硬化を防ぐことが重要です。

梅肉エキスに含まれるムメフラールは、血流改善にたいへん有効な成分です。梅肉エキスを1週間摂取し、前後の全血通過時間の変化を調べた実験では、82.4%の改善効果が確認されています。

血管がつまる恐れのある方は、外出時には十分な防寒対策をし、入浴の際も脱衣所を暖房するなどして、急激な温度変化を避けてください。そして、血流をサラサラにすることで、血管の中からも健康になりましょう。

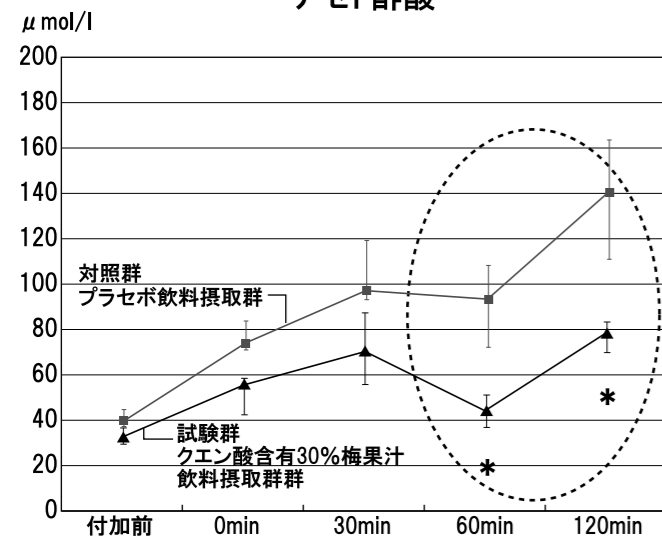
|| 3 || 新型インフルエンザの予防・抑制にも、梅エキスが有効！

先ごろ、中部大学の生活・健康科学、生物医学科学研究室が、梅果実濃縮物を用いた実験で人間A型インフルエンザウイルスに対する強い抗ウイルス効果を確認しました。実験対象にされたウイルスには、新型インフルエンザであるH1N1型も含まれています。これによって、梅の中の成分が新型インフルエンザ対策に有効だということがわかったのです。

実験では、抗インフルエンザ作用はウイルス吸着後ではなく、ウイルス吸着前により認められました。すなわち、インフルエンザウイルスを寄せつけないよう、予防のために梅エキスを摂取することがのぞましいということです。

新型インフルエンザ対策の一つとして、梅エキスの摂取をぜひ、おすすめします。

血中成分の経時的変化
アセト酢酸



※平均値±標準誤差。各観察群について対照群と試験群とを対応のあるt検定で統計解析を行った。*:P<0.05

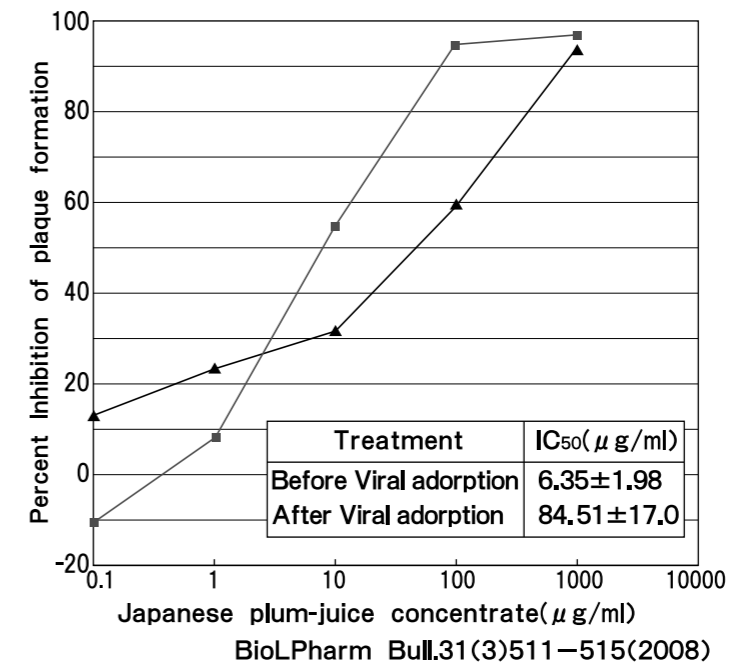


血流改善機能をもつムメフラールは、生の梅には含まれず、梅肉エキスにのみ含まれる成分。梅を煮詰める工程で、加熱によりムメフラールは生成される。



←クエン酸30%含有梅果汁飲料によるヒト実験で、血中成分の経時的変化を調べたところ、アセト酢酸、3-ヒドロキシ酪酸、総ケトン体など疲労指標物質の低減を確認。抗疲労効果が明らかになった。

梅果実濃縮物がインビトロで人間A型インフルエンザ感染に対する抑制作用(A.A/PR/8/34 virus-H1N1)



←ブランク減少分析で、インフルエンザウイルスH1N1型、H3N2型、H3N2の各ウイルス50%抑制を調べた。結果はそれぞれ6.35±0.17 μg/ml、2.86±1.98 μg/ml、0.53±0.10 μg/mlと、強い抗ウイルス効果を確認した。梅果実濃縮物のレクチン様作用により、宿主細胞表面へのウイルス血球凝集接触を抑えたことが、抗インフルエンザ作用の機序ではないかとしている。