



それ、ウソです
丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第32回
医者の漫談

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『がん』(いいい病気)(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。



「長電話すると、肝臓障害を起こします。それを防ぐには甘い紅茶を飲むといいんです」(1991年10月17日 NTV「午後は〇〇おもしろテレビ」)

あえてお名前は記さないが、発言者は産婦人科の医師だった。思わずグラグラ笑った。電話からなにか肝臓の毒になるようなものが放出されるのだろうか？

それとも受話器を耳に当てた姿勢を長時間続けるのが、肝臓によくないのだろうか？ それを防ぐのに甘い紅茶が効くというのはどういうことだろう？ いくらどう考えてもサッパリわからない。

面白いデタラメを大まじめにしゃべる話術に感心し、このセンセイ、漫談家に転向すれば、テレビ界は第二のケースー高峰を得ることができるし、一方、日本医師会や患者は大いに助かるだろうなあと思った。

こんな珍説に比べると、「左手で歯みがきをすればボケない」「ガムをかめば頭がよくなる」などのほうがずっとましだ。少なくとも科学的な説明ができる。

手は第二の脳とか外部の脳といわれるように、脳と密接につながっている。例えば人差し指を曲げ伸ばしすると、脳の「手の運動野」の血流量が30%、「手の感覚野」のそれは17%、増加し、神経細胞の動きが活発になる。

たった1本の指の運動でもそれだけの変化が脳に起こるといわれる。

脳と体の関係は非対称で、左脳が右半身を、右脳が左半身を支配している。逆にいえば、右半身の運動は左脳を、左半身の運動は右脳を刺激する。つまり左手を使えば右脳が活性化されるわけだ。

脳の働きは分業になっていて、左脳は言葉を理解したり計算したりという論理的な作業を行うので「言語脳」といわれ、右脳は音楽を聴いたり愛を感じたりという感覚・感情をつかさどるので「感覚脳」といわれる。左右の脳をバランスよく使い鍛えるのがボケない秘訣だが、日常の仕事や学習では左脳と右手(利き手)を使う機会が、右脳や左手よりもずっと多い。

右脳を使って活性化するには、利き手でない左手を使い、右脳を刺激する機会を増やしてやるとよい。手始めに左手で歯みがきをしよう—というわけである。

ガムの効用は、もっとハッキリ証明されている。小野塚實・神奈川歯科大学「咀嚼と脳の研究所」所長らは、fMRI(機能的磁気共鳴画像)によって、記憶の中核—海馬で活動する神経細胞の数がふえると報告している。

興味のある人は、発売中の雑誌「壮快」8月号の「名医に聞く 噛む力で脳を守る」をどうぞ。

～血液型が性格に
出てるなあ、と思うこと～

沖知美【B型】
マイペースなところですかね。一人ごはんも一人旅も平気です。あと、みんなを笑わせたくて、突然へんなことをしてみたりします。でも、実は高校生までO型だと思い込んでいて、B型とわかったとたんB型らしくなったような…(苦笑)。

実松千恵子【AB型】
一昨年頃、血液型と性格の特徴を書いた本がゲームになりましたよね。あの時、AB型の本を買って読んだら、7～8割当たった記憶があります。AB型には二面性があって、「この仕事を絶対今日中に終わらせる」というA型部分と「まあいいか」というB型部分が毎日せめぎ合っています(笑)。

重富幸治郎【O型】
大ざっぱで、部屋はすぐ散らかるけど、一度片付けだしたら、とことん片付くまで止まらなかつたりします。仕事でも資料を作りだしたら集中してしまいます。いくつか一度に手がけるよりは、一つずつ集中して終わらせるほうが向いているみたいです。

印藤晋一郎【A型】
仕事に関しては細かいです。データを見る時は、条件をすべて確認してから数字を読みます。仕事の完成度も気になり、妥協ができません。だから経理・総務の仕事は自分に向いていると思います。ただ部屋が散らかっていても、全然気になりません(苦笑)。

編集後記
いつの頃からか野菜・魚を好んで食べていません。先日食卓にならんだトマトを食べてみました。すると「すごく美味しい!」。久しぶりに感動しました。それは長崎の田舎で安く購入したものでした。青々と土の香りして甘くて昔ながらの味です。野菜が苦手なのではなく本来の味を忘れていたようです。(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7月号

最後の決断材料… それは「自分を裏切らない」。

おかげさまで、新商品「有機青汁」を発売することができました。前号で紹介させていただいていたので、伺った際に皆様から「読んだよ。有機野菜だけの青汁でしょ」と声をかけていただき、本当に嬉しく思いました。

発売後の反響も大きく、私のところに直接、感想をいただくことも少なくありません。「体調が良くなり、お通じも良くなった」「美味しいから、毎日飲み続



けられる」…皆様の声に、発売できてよかったと喜びつつ、今後のフォローを考えています。私にとって「有機青汁」は青汁ではなく、有機野菜そのものです。毎日の食卓に、充分な量の有機野菜を調理して出すのは大変です。でも、粉末の「有機青汁」なら、簡単に必要量の有機野菜を摂ることができます。しかも、お湯で

溶いても成分は変わらないので、幅広くお使いいただけます。今後は料理やお菓子など「有機青汁」を使ったレシピを、皆様にご紹介したいと思っています。

さて、今回の「有機青汁」発売で、私が最後まで悩んだのが、価格設定です。希少価値の有機野菜を安定供給してもらい、青汁として商品化するには、どうしても従来の青汁の価格より高くなってしまいます。悩んだ末に「よし。売れなかったら、私が一生飲み続けよう」と覚悟しました(笑)。結果的には、お客様が品質に納得していただければ、この価格でも買っていただけるのだとわかり、ホッとしています。

商品を開発する際に大事なことは「お客様やお取引先を裏切らないこと」です。私にとって、それは「自分を裏切らない」ことなのです。この仕事を始める時「自分が一生飲み続けたいと思う商品だけを作ろう」と心に決めました。自分が本気で欲しい商品でなくて、人に薦めるわけにはいきません。「有機青汁」の発売を機に、自分の原点を見直せた気がしています。

株式会社ORTIC 代表取締役 印藤晴子





梅雨が明けたら…すぐに熱中症対策を！

熱中症は例年、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発しています。私たちの体が、まだ暑さに慣れていないために起こるのです。そこで今回は、夏を元気に迎えるための熱中症対策をご紹介します。

これが熱中症の症状

熱中症は、症状によって重症度が分類されています。

I 度

[現場の応急処置で対応できる症状]

めまい・立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗などが見られます。暑い日にスポーツをしていて、筋肉がこむら返りをしたことはありませんか？あれは発汗で体内の塩分が不足したため起こるのです。

II 度

[病院への搬送を必要とする症状]

熱疲労と呼ばれる症状で、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢などが見られます。

III 度

[入院して集中治療の必要がある症状]

意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温です。呼びかけに答えられない、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ歩けない。または体に触ると熱いなどです。

I 度の症状が出た時点で、すぐに涼しい場所へ移して体を冷やし、水分を与えてください。そして誰かがそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ連れて行きましょう。



熱中症に負けない3つの方法

①こまめに水分・塩分を補給する。

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり、体がバテたりするので、よくない」というのは間違った考え方です。体温を下げるためには、汗が皮膚の表面で蒸発して体から気化熱を奪うことができるよう、しっかりと汗をかくことが重要です。汗の原料は血液中の水分や塩分ですから、水分や塩分は適切に補給する必要があります。暑い日には、知らず知らずに汗をかいていますから、激しい運動や肉体労働をしなくても、こまめに水分を補給してください。人間は軽い脱水状態の時には、のどの渇きを感じません。ですから、のどが渇く前または暑い場所に出る前から水分を補給しておきましょう。

ただし、汗で失われた水分をビールで補給しようとするのはいけません。アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄します。吸収した以上の水分が尿になって失われてしまうのです。



②暑さに備えて運動する。

熱中症が梅雨明けの蒸し暑い日によく起こるのは、体がまだ暑さに慣れていないためです。夏本番を迎え、暑い日が続くようになると、体がしだいに慣れて、暑さに強くなります。これを暑熱順化といいます。暑熱順化は気候の変化より遅れて起こります。

この暑熱順化は、日常運動によっても得ることができます。運動の強さ・時間・頻度・環境条件にも影響されますが、だいたい運動を開始して数日後から暑熱順化が起こり、2週間ほどで完成するといわれています。日頃から、ウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けて暑熱順化していれば、夏の暑さにも強くなり、熱中症にもかかりにくくなるというわけです。日常運動で、暑さに負けない体を準備しておきましょう。



③疲労しても回復させる食事を摂る。

■色の濃い夏野菜と果物

夏は強い紫外線によって、大量の活性酸素が発生し、体にダメージを与えます。この季節にはまず、新鮮な野菜や果物をしっかりと摂ること。ナスやトマトには強力な抗酸化作用があります。パプリカやピーマンにはビタミンCがたっぷり。カボチャもビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。強い日差しや乾燥から種を守っている夏の実もの野菜は、強い生命力をもっているのです。また夏場の水分補給は、含水量の多いスイカやブドウ、桃などで。汗といっしょにビタミンやミネラルも補給できます。



■ビタミンB群

疲労回復には、エネルギーとなる炭水化物や傷ついた筋肉を修復するたんぱく質を十分に摂ることが大切。その炭水化物やたんぱく質が効率よく吸収されるために重要な役割を果たすのが、ビタミンB群です。ビタミンB1・ビタミンB2が不足すると、だるくなったり、疲れがとれにくくなります。ビタミンB1は豚肉、ウナギ、カツオ、大豆、胚芽米などに、ビタミンB2はレバー、サバ、納豆、卵、鶏肉などに豊富です。またビタミンB1はニンニクやネギ、ニラなどといっしょに摂ると、吸収がよくなり、より強力に働きます。

■鉄、亜鉛

鉄は酸素を全身に供給する大切な働きをし、亜鉛は新しい細胞の生成やたんぱく質の合成にかかわるミネラルで、体の成長に不可欠です。鉄も亜鉛も汗によって失われてしまうので、ちゃんと補給してやらねばなりません。鉄は吸収率が非常に低いので、ヒジキや青菜などの植物性食品で摂る場合は、ビタミンCやたんぱく質といっしょに摂るとよいでしょう。レバーなどの動物性食品のほうが吸収されやすくなっています。亜鉛は牡蠣、ホタテ貝などの貝類、豚レバー、牛肉、玄米ご飯、納豆などに多く含まれています。

夏の食欲不振に、すっぱい料理を！

暑くて食欲がない時でも、たんぱく質は毎食摂りましょう。たんぱく質が不足すると、秋になって一気に体力が落ちてしまいます。料理にショウガやコショウなどの香辛料や、梅干・酢などの酸味のあるものを使うと、胃液の分泌を促し、食欲を増進させてくれます。今回は酢を使った料理2品を作ってみました。



■さっぱり酢の物

材料:紫玉ねぎ、きゅうり、酢、みりん、砂糖

作り方:スライスして塩もみしたキュウリと玉ねぎを酢、みりん、砂糖であえます。ただそれだけですがさっぱりして美味しいです。



■豚キムチ風スーランタンスープ

材料:豚肉、キムチ、豆腐、もやし、ニラ、エノキ、春雨、鳥がらスープ、酢、醤油、胡椒、水

作り方:豚肉と少量のキムチを炒め、鳥がらスープと水をくわえる。煮立ったら、残りの食材を加え、キムチもさらに加えて煮込む。酢、醤油、胡椒で味を調え、最後にお好みで片栗粉でとろみをつけてもいいですよ。