



それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第40回 リウマチの骨

慢性関節リウマチは、相当古い時代から人間を悩ませてきた病気のように思われます。たとえば、五〇万年まえに出現したジャワ原人の骨や、ヨーロッパ人の原型といわれる数万年まえの人骨をしらべてみると、慢性関節リウマチにかかったと思われる骨の変形がみられるそうです。(小学館『家庭医学大事典』)

結論を先にいえば、この「骨の変形」は、「慢性関節リウマチ」のものではない。「変形性関節症」だろう。それならエジプトのミイラにもみられるし、日本最古の人骨といわれる三ヶ日人の大腿骨でも見つかっている。

リウマチ学の権威、佐々木智也・東京大名教授によれば、関節リウマチは、ヨーロッパでは17世紀、日本では明治維新後に現れた病気である。出土人骨から関節リウマチが見つかるわけがない。

「リウマチ」には、広い意味と狭い意味がある。広い意味のリウマチは、関節が痛む(関節炎を起こす)病気をひくくめたもので、関節リウマチ、股関節や膝関節の変形性関節症、痛風、結核菌や淋菌の感染による関節炎などたくさんある。そのなかでアレルギーが関係するものが狭い意味のリウマチで、関節リウマチ、リウマチ熱、強直性脊椎炎などがそれだ。普通、単に「リウマチ」というときは、関節リウマチを指すことが多い。

アレルギーというのは、体の外から入ってくる花粉などの「抗原」と、体の中のできる「抗体」との免疫反応によって起こる。

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』(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。



関節リウマチは、自分の体の成分に対する「自己抗体」ができるために起こる。アレルギーの一つのタイプで、自己免疫病と呼ばれる。

出土人骨は、人間の最も古い病気の証拠でもあるわけだが、関節リウマチの特徴をもつ骨(骨が溶けてくっつくなど)の発見例はない。佐々木博士はこう話している。「ボンベイの遺跡から掘り出された人に、変形性関節症がありました。しかし、慢性関節リウマチに相当するものは、そういう古い年代のものにはありません。

それから、日本の漢方医学には、ああいう、物事を非常に綿密に書いていく学問であるにもかかわらず、リウマチという言葉がない。変形性関節症にあたるものはあるのですが、慢性関節リウマチはない。手足が不自由になっていくのですから、当然書いてあってもいいのにない。

ヨーロッパでも17世紀に入って(リウマチ変形のある手指を描いた)ルーベンスの画が初めてです。それ以前には、全然ない。その後の医学的論文では特殊な痛風として報告されています」(『病気とからだの読本』=暮らしの手帖社)

日本リウマチ学会が「慢性関節リウマチ」という病名を決めたのは1962年だったが、2002年に「慢性」をはずして「関節リウマチ」とした。理由は、学名の「Rheumatoid Arthritis」に「慢性」に当たる語がないこと。医学・医療が進歩し、リウマチ治療の実状に「慢性」という言葉がそぐわなくなったことである。



～こんなところに春を感じます～

♪もうすぐ春ですね～♪ オルテックのスタッフはこんなところに春が来るのを感じています。皆さんはいかがですか？



実松千恵子

外出する時、厚手のコートからスプリングコートに変わると「春が来たんだなあ」と感じます。今は層に関係なく、名々が好きな服装をしています。昔は3月になると、みんなスプリングコートを着ていたような…寒い日も我慢してたんでしょねえ(笑)。でも、道行く人を見て、季節が感じられたんですよ。



重富幸治郎

卒業式の日の親子づれを見かけると、「春だなあ」と感じます。わが家の息子も、ついに4月から幼稚園！入園式には私も一緒に行く予定です。園児服を着たわが子の姿を見るのが、ちょっと楽しみです。ほかには、桜とか葉の花にも春を感じるので、花見にはよく行きますよ。



沖知美

朝、生暖かくて、もあんとした風が吹くと「わ、春が来た！」と感じます。帰り道に感じる日の長さも、春がやって来た証拠ですよ。春になると、ふらっとどこかへ出かけたくくなります。とりあえず、もう少し暖かくなったら、愛犬2匹と一緒に、公園に日なたぼっこに行きます。



編集後記

□□□□◎□□□□10□□□□◎□□
□□20□□□□◎□□□□30□□□□◎
□□□□40□□□□◎□□□□50□□□
□◎□□□□60□□□□◎□□□□70□
□□□◎□□□□80□□□□◎□□□□
90□□□□◎□□□□●(沖)



株式会社オルテック

〒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。

2011年3月号

これからの時代に必要な “社長の仕事”って？

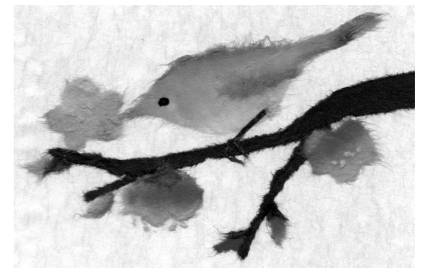
まだ肌寒い日もありますが、やわらかな日差しに、春の訪れを感じるようになりました。

ORTICは新年度を迎え、私は社長としての今年度の目標を決めました。それは「できるだけ表に出よう」です。

今までは「商品が主役、自分は裏方」という考えで、メディアに自分が出ることはしませんでした。でも、これからは「何のために、この仕事をしているのか」「どんな思いで、この商品をつくったのか」を、自分の言葉で皆様に知っていただこうと思うのです。「経営理念は変えず、経営戦略は時代に柔軟に対応しよう」と考えた結果、出した答えです。

お取引先様とORTICとの関係は、長くお付き合いさせていただいてこそ、お互いの利益が上がっていく、というものです。お取引を始めるにあたって、お互いが気になるのは「相手はどんな人間なんだろう？」ということ。それなら、先に自分のことを知ってもらったほうが、先方も安心できるでしょう。また、私の考えを知って、それに共鳴してくださる方と組ませていただけたほうが、その後の展開も上手いきます。

そんなわけで、さっそく我が社のホームページに、少し登場してみました。また先日は雑誌のインタビューも受けました。でも、いざ話そうとすると、自分の気持ちを上手く表現するのは難しいですね。結局、伝えたかったことの6割ぐらいしか言えなかった気がします(苦笑)。まだまだ、これから、これから…と自分に言い聞かせ、新たな挑戦を始めています。



株式会社ORTIC 代表取締役 伊藤晴子



健康で長生きの秘訣は…血液サラサラ、お腹スッキリ！

「いつまでも若々しく健康でいたいから、あれもこれも気になる」という方へ。まずは基本の2つに取り組みましょう。最も大切なのは、血流と腸内環境です。

|| 1 || どうして「血液サラサラ、お腹スッキリ」でなければならないか？

地球2周分の血管を、1分間で1周する血液

体内に約60兆個ある細胞に、酸素と栄養を送り届け、不要となった二酸化炭素と老廃物を回収する、重要な働きをしている血液。血液がスムーズに流れることで、細胞は生まれ変わり、疲労は回復し、肌はみずみずしく保たれるのです。つなげば地球2周分以上の長さになる血管に、心臓から毎分約5リットルの血液が送られ、約1分間で1周します…この動きが絶えず行なわれて、私たちの生命は支えられているのです。血流が体に及ぼす影響は大きく、日本人に最も多い死因の脳卒中と心臓病は、血流の悪さから起こる病気です。

毒素を排除し病気を寄せつけない、免疫器官の腸

腸には、食べ物を消化し吸収するほかに、体内に入った有害な細菌や毒素を排除したり解毒する免疫器官として働きがあります。そして腸が正常な免疫力を発揮するためには、腸内に存在する善玉菌が悪玉菌より優位な環境でなければなりません。しかし、**加齢とともに腸内環境は悪玉菌優勢**になりやすく、また、**動物性たんぱく質や脂肪を多く摂る現代人の食習慣は悪玉菌を増加**させます。こうして腸内環境が悪化すると、便秘・肩こり・肌荒れなどの症状が出るほか、病気になるリスクも高まります。



|| 2 || 血液をサラサラに変える2つの食品…黒酢と梅肉エキス

■ 血液をサラサラに変える食品 第1位

黒酢

100種類以上の食品を調べた結果、最も高い血流改善効果が認められた黒酢。MC-FAN(血液流動性測定装置)を用いた検証実験では、黒酢を飲んだ被験者の血流スピードは、わずか2時間程度で上昇しました。

これは、しなやかさを失った赤血球の膜が、黒酢の効果で変形能を取り戻したためです。黒酢ほど赤血球の変形能を高める効果は、現在の薬でも確認されていません。



■ 血液をサラサラに変える食品 第2位

梅肉エキス

青梅の果肉に熱を加えると、ムメフラールというクエン酸化合物ができます。ムメフラールには血小板が固まるのを防ぐ強い作用があり、しかも速効性があります。もともと梅の果肉には血流を活発にするクエン酸が豊富に含まれていますが、熱を加えて梅肉エキスにすることでムメフラールが加わると、血液浄化力は梅干しの約30倍、抗菌力は約10倍になります。



|| 3 || 腸内環境を整える、プロバイオテックスとプレバイオテックス

■ 注目のプロバイオテックス

ラクリス-S

腸内環境を改善する生きた微生物を含む食品をプロバイオテックスと呼びます。ビフィズス菌や乳酸菌などがありますが、多くが乾燥や熱、酸に弱いため、生きたまま腸まで届けることは難しいとされていました。そこで注目されたのが、孢子をつくる乳酸菌ラクリス-Sです。ラクリス-Sは、熱にも酸にも強い孢子的状態で腸まで到達します。そこで発芽し、活発に活動して増殖するのです。

■ 優れたプレバイオテックス

アップルペクチン

プレバイオテックスとは、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内で増殖するのをサポートする食品のこと。善玉菌のエサになり、悪玉菌のエサにはならない性質があります。また腸内の有害物質をからめとって体外へ排出する役割も担います。オリゴ糖や水溶性食物繊維が代表的ですが、中でもリンゴに含まれるアップルペクチンには、血中の悪玉コレステロールを抑える作用や抗酸化作用などもあり、整腸作用のほかに優れた機能性を発揮します。

一緒に摂取することで、相乗効果が期待できます！

血液サラサラ食品の1位である黒酢と2位の梅肉エキスを同時に摂ると、飛躍的に血流改善効果が高まることが検証実験で確認されています。また、プロバイオテックスとプレバイオテックスも同時に摂取することで、腸内の善玉菌を補いつつ、善玉菌の活動を活発化させるので、良好な腸内環境を保つのに効果的です。注意したいのは、プロバイオテックス食材は一定の期間が過ぎると便と一緒に排出されるので、継続的に摂ることが必要になります。

「血液サラサラ、お腹スッキリ」のために、食事を工夫しつつ、これらの食材が入ったサプリメントも有効にご利用ください。



ORTICには、黒酢と梅肉エキスにラクリス-Sとアップルペクチンを加えた商品があります。



「血液サラサラ」と「お腹スッキリ」について分かりやすくご案内した小冊子を作りました。ぜひ、ORTICまでお問合せください。

ORTICでは、OEM商品の製造もお受けしております。

TEL092-737-2128 (月曜～金曜 AM9:00～PM6:00)
詳しくは弊社ホームページ <http://www.ortic.co.jp>をご覧ください。