

街路樹の若葉が眩しい季節になりました。みなさまおかわりございませんか。4月1日より食品の機能性表示制度がスタートしました。おそらく6月くらいから店頭に並びはじめるのでは…? ORTICも準備が整いしたい上市したいと思っています。これからもタイムリーなニュース・情報をお届けできるようスタッフ一同がんばってまいります。

株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



## 今、話題の“抗糖化”ってなに?

今までアンチエイジングのキーワードといえば“抗酸化”が注目されていましたが、現在老化予防や美容に関心のある人たちの間でホットなキーワードは“抗糖化”です。

糖化とは、血液中に長く糖分が残っていることで、タンパク質(コラーゲン、エラスチン)が糖化(グリケーション)し変性して硬く脆くなり、AGEs (Advanced Glycation Endroucts) という最終糖化産物となることです。

最終糖化産物は硬く脆くなるうえに褐色化し、私たちのからだをどんどん老化させてお肌の色も褐色化(焦げ)させます。サビ(酸化)は磨けばもとに戻りますが、焦げ(糖化)は一度焦げてしまうと、元に戻すことができないといわれています。糖尿病患者の方が発症する腎臓病や失明、四肢の神経障害などの合併症は、こ

れらの糖化産物の影響です。もちろん糖尿病の方だけでなく、健康や美を目指す方にとっても糖化は大敵です。

そこで、現在は食事で糖化を抑える研究も盛んですが、予防する食べ物はどんなものがあるのでしょうか?

なかでも注目を浴びているのが抗糖化食品といわれる“紫菊花(えんめい薬®)”です。「菊」は中国で漢方として用いられ、日本でも9月9日(重陽の節供)には菊酒を飲んで健康長寿(延命)を願う風習が残っています。また、紫菊花は山形県と新潟県を中心に古くから食され、高貴な香りと甘みが「おひたし、天ぷら」などで好まれています。普段から糖質の食品を控えるだけでも糖化の予防にも効果的です。

紫菊花(えんめい薬®)はORTICのオリジナルサプリメント“エラスチン&コラーゲン”にも配合しています!



### スタッフのつぼやき

#### “いま、夢中になっていること”

毎日の自宅の風呂掃除に夢中です。毎日浴室内の水分をすべてふき取り、バカバカに磨き上げてカビひとつない浴室を維持しています。また水垢がつきにくいように週に2回ほど浴室全体に撥水コートを施しています。大雑把な私ですが、毎日続けることで家族全員が快適な入浴生活を送っています。



重富幸治郎

整理整頓です。寒さのせいにして冬の間放っていた物や長年溜め込んだ不要品をゴッソリ思い切って処分すると部屋も気分もスッキリします。梅雨前の気候の良いこの時期にお勧めです。



古賀ちはる

以前の韓流ブームの時ほどではありませんが、韓国ドラマや韓国料理や韓国語の勉強など大好きです。子供は嫌がりますが、しょっちゅう辛うまな韓国料理が我が家の食卓には並んでいます!



東恵美

### 栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅(くりはらたけし) / 医学博士。栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶応大学特任教授。「血液サラサラ」という言葉を提唱し、予防医療の大切さを広めている。



## 第1回 疲れ目に即効 アサイーベリー

健康の基本は「サラサラ血液」ですが、目は、特に血流が悪いと視力の低下や疲れ目に直結します。スマートフォンやパソコンの使い過ぎで視力が低下した。どうしたらいいか? これはよく受ける質問です。

暗い部屋で明るい画面を見る、近い距離から液晶画面を見ることは、予想以上に目に負担をかけます。血液の流れが活性酸素の悪影響で停滞してしまうからです。

液晶ディスプレイから出る青い光、通称「ブルーライト」などで網膜の毛細血管を流れる白血球から活性酸素が大量に産出されると、白血球自身が硬くなり「ドロドロ血液」になります。当然、毛細血管の血流が悪化し、眼精疲労や視力低下を自覚するようになるのです。

アサイーベリーに豊富に含まれるアントシアニンなどの強力な抗酸化物質は目の毛細血管で発生する活性酸素を消去し、血液をサラサラにさせます。目の血流が改善すれば、酸素や栄養分が目全体に速やかに行きわたり、老廃物の排出もスムーズになり、目の機能は向上します。

驚くことに、疲れ目や視力低下に即効的に効果がみられます。飲んでなんと30分以内に吸収されて、あっという間に目の網膜の毛細血管に届くので現代社会の宿命である「目の酷使」にはアサイーベリーがお役に立つはずですよ。

ご自分に必要なサプリを賢く選び、「健康長寿」をぜひ、目指してください。

### それ、ウソです 第88回



丸山寛之 / 医療ジャーナリスト 日本医学ジャーナリスト協会会員。医学・医療の情報をレポートして約半世紀。

## 肝臓病、長き誤解

「確か昨年お亡くなりになったとか」「そうなんです。肝臓癌でした。お酒をそんなに飲む人ではなかったんですけど、なぜかやられてしまったんです」(林真理子『マイストーリー』=朝日新聞2014年9月27日)

志半ばで倒れた夫について語る女性の言葉である。小説のなかの台詞とはいえ、この認識は古い。肝臓病が酒のせいになされたのは、ずいぶん昔の話である。

肝臓がんの原因は90%以上、肝炎ウイルスである。まだA型肝炎とB型肝炎のウイルスしか見つかってなく、未発見のウイルスを「非A・非B型」と呼んでいた1970年代初めからそのことはわかっていた。

アルコール性脂肪肝炎その他から進行した肝臓がんもあるが、日本人ではそれは10%程度にすぎない。

肝炎ウイルスは、A型からE型まで5種類ある。A型とE型は、ウイルスに汚染された水や食物から経口感染する。一度

かかると免疫ができて二度とかからない。B型、C型、D型は血液や体液を介して感染する。D型は日本には存在しない特殊なウイルスなので、日本人にとって実際的な問題となる肝炎はB型とC型である。

B型肝炎は、乳幼児期に感染するとキャリア(ウイルスの持続感染者)になる確率が高い。キャリアの母親からの感染を防ぐための赤ちゃんへのワクチン接種が1986年に始まり、2016年からはすべての0歳児へのB型肝炎ワクチンの定期接種が実施される。近い将来、B型肝炎ウイルスが原因の肝臓病は消滅するだろう。

残るはC型のみで、これが最も厄介だ。感染した人の70%が慢性肝炎になり、適切な治療を受けないと、10年から30年の間に肝硬変、肝臓がんへと進行する。

話は戻る。酒が肝臓病の主犯とされたのは、長きにわたる誤解だった。ただし、適量を超える飲酒が肝障害を招きやすいのも、れっきとした事実である。

肝臓は“沈黙の臓器”よほどのことがない限り音を上げない。「お酒を常習的に飲んでいる人は、症状がなくても定期的に検査を受けてください。酒でいためた肝臓は、酒をやめれば回復します」。肝臓病の専門医、栗原毅先生の言葉である。

