



明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



このところ運動不足で、年々体力の衰えも感じるようになりました。散歩やジョギング、スポーツなどを積極的にいき、健康に一年を過ごしたいと思っています。

今年の抱負は **健**  
重富幸治郎

今年は、今まで先送りにしていたことや、新しいことにチャレンジする1年にします。

今年の抱負は **挑**  
印藤晴子

学校を卒業して数十年。最近頭が固くなる一方の毎日です。「人生死ぬまで勉強」と聞いたことがあります。今年はいろいろな物を見たり、人と話したり、日々の生活の中で「学」という事を意識したいと思います。

今年の抱負は **学**  
古賀ちはる

私は欲張りなので仕事も遊びも色々な事を大事にしたいです。2016年、公私ともに充実した密度の濃い毎日を過ごしたいです。

今年の抱負は **濃**  
東恵美

今年の抱負を「漢字一文字」で表すと…

スタッフに今年の抱負を漢字一文字で表してもらいました。今年もこの顔ぶれをどうぞよろしくお願ひ致します。(印藤)

背筋をピンと伸ばして、メンタルも気持ちよく前向きに…。凛々しく落ち着いて行動出来るようになりたいと思います。努力を惜しまず知識を深め、強く優しい気配りの出来る女性をめざして努力します。

今年の抱負は **凛**  
後藤小百合

働くという字は人を動かすとも言います。人に動いてもらう時、相手を気持ちよく頑張ろう!という気にさせる。これもその人の器の成せる業かなアと思います。器が大きければ大きい程、仕事も流れも幸せも寄ってくるのだそうです。今年は器に挑戦です!

今年の抱負は **器**  
石原洋子

ことわざに「笑う門には福来たる」という言葉があります。明るくニコニコしている人には、自然と幸福が訪れるという意味ですが、実際は笑うことによって心も体にも嬉しい健康法だそうです。私も毎日笑顔で過ごしたいと思っています!

今年の抱負は **笑**  
古賀礼子

2016年は「速」をテーマに頑張りたいと思います。質を犠牲にしてでも速さを求めるという意味ではありません。こだわったからといって成果に影響がない事に時間をかけ過ぎないという意味です。重要なポイントと枝葉を見極めて、何事も速く進められる一年にしたいです。

今年の抱負は **速**  
印藤晋一郎

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5回 サプリで認知症予防 その2

体のあらゆる細胞に存在し、われわれが生活していくために欠かせない働きをしているコエンザイムQ10は、加齢とともに身体の中で作られる量が減少します。生活習慣病や慢性肝炎などでは一層、産生の低下がみられます。

筑波大学の研究報告「血中コエンザイムQ10値と、認知症のリスクとの関連性」によれば、日本人約6千人を対象とした追跡調査で、血中コエンザイムQ10の濃度が高いほど認知症リスクが低いという相関があると見だしています。血中コエンザイムQ10が少ないと、認知症になる確率が上がるわけです。

また、認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、脳にアミロイドβやタウと呼ばれる異常タンパク質がたまり、

神経細胞が壊れ減っていくことで発病します。「最近の出来事を忘れてしまう」という症状から始まることが多いのですが、これは記憶を司っている、海馬と呼ばれる部分に最初に病変が起こるために、記憶ができなくなるからです。

実は、脳の異常は記憶障害が出る何年も前から起きており、原因となる異常タンパク質は20~30年かけて徐々に蓄積されていきます。最近まで、いったんたまった異常タンパク質は溶けないと思われていました。ところが、研究を重ねると、ある程度は溶かせ、また、異常タンパク質の脳細胞への沈着を遅らせる物質が存在することがわかってきました。その一つがコエンザイムQ10です。(つづく)

## それ、ウソです 第92回



### 漢方の風邪薬

葛根湯(かっこんとう)。漢方の煎じ薬の一つ。葛根は葛(くず)の根で、それを中心に7種の生薬を調合した。悪寒や肩こりなどに用いる。(「週刊漢字の答え」=毎日新聞2014年12月8日)

小さいコラムの文章だから説明不足になるのはやむをえない。だが、それなら「悪寒や肩こり」ではなく、「風邪や首すじのこりに用いる」としてほしかった。

「悪寒や肩こり」もけってウソではないのだが。

漢方の風邪薬といえば、葛根湯。

昔からこれほどよく知られた薬はほかにはない。

しかし、漢方の専門医の処方はそのような単純なものではない。人それぞれの症状に応じて使い分ける。

葛根湯は、ひき初めの風邪の次のような体質・症状の人に処方される。①中等度以上の体力のある人。②頭痛、悪寒、発熱はあるが、③汗の出る感じはなく、④首の後ろがこっている。

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。



この四つの条件がそろっているときに用いると、ドンピシャリ! 葛根湯のすごさが実感できるはずだ。

その薬効のメカニズムも解明されていて、葛根湯の成分の一つ、麻黄が、風邪のウイルスを食べる細胞「マクロファージ」の働きを活性化するのだという。

四つの条件がそろってなくても、ひき初めの風邪なら6割は葛根湯の適応。「風邪、ひいたかな!？」と気づいたらただちに一服してお休みください。風邪、早く直そう! 葛根湯!

ただし、風邪の自己治療は2日まで。

一夜明けても治る気配がなかったり、いきなり発熱、頭痛、腰痛、筋肉・関節痛、倦怠感、鼻水、咽頭痛、咳などが出揃ったら、それは、風邪ではない。インフルエンザだ。即、病院へ!

なお、汗が出る風邪、たんが出る風邪、のどが痛い風邪、こじれた風邪、体力が低下した人の風邪などに処方される漢方薬のあれこれ、ORTICのホームページの「それ、ウソです」(92)「漢方の風邪薬」の欄をご参照ください。

