



2021年2月

新しい生活習慣病の治療

大きな予防 高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病は「危険因子」と呼ばれます。生活習慣病は、狭心症・心筋梗塞・脳卒中あるいは不整脈・心不全などにかかる危険性を高める因子なので、生活習慣病全般の改善が、「大きな疾病への予防」につながります。

治療メニュー 食事の修正、節酒、禁煙、適度の運動、肥満の軽減などとお薬であり、これらはみなさん何度も聞かされてきたことでしょう。

果たして、それだけで十分なのか？

不足に注視 私たちの食事は、かなり大きく偏っています。ミネラルやビタミンはちゃんと取ってますか？例えば毎日、野菜を350g以上、カルシウムを800mg、マグネシウム(Mg)を400mg、亜鉛は8mg、タンパク質を50-70g(どれも男性の推奨値)。オメガ3油はどうでしょう？必要な栄養素の「不足を放置すべきでない」はずですし、この気付きこそが疾病の予防と治療に欠かせません。

酸化 酸素を燃やしてエネルギーを取り出すことが呼吸の本質です。このときどうしても活性酸素が生じるため、すべての細胞に酸化の解毒力が備わっています。しかし、細胞は平素から解毒に忙しいのに、酸化した油脂、喫煙、飲酒、過度の運動がドンと加わると、

細胞レベルで過労に陥ります。なお、抗酸化力は年齢とともに低下してしまいます。

抗酸化を高める 野菜や果物などに含まれるフラボノイド(カテキン、アントシアニン、ケルセチンなど)やビタミン(カロテン・C・E)、クルクミン、コエンザイムQ10などは、危険因子の改善のみならず、がん予防や抗老化にも寄与する「抗酸化作用」が！危険因子の改善とがん予防の双方に有利なのです。



抗酸化力の強化のために

強化策 過食せず、家畜肉の脂肪や砂糖を控えることに加えて、ビタミンとミネラルの補充を始めましょう！抗酸化力を強化する双肩は、定期的な運動と野菜摂取を増やすこと。それでも足りないときは、良質のサプリメントの活用を検討してもよいでしょう。

コロナ対策にも ビタミンD、Mg、亜鉛あるいはタンパク質の不足は誰もが陥りがち。これらの不足を解消して免疫機能の健全化を図ることが、抗酸化力強化とともに個人の防御力を飛躍させるでしょう。ぜひ、健康メールもご活用ください。 作成協力：健康管理課