

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース

Genki News

Vol.6

2008.7月発行

恐ろしい!

生活習慣病の実態!!

生活習慣病とは? 「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」とされ、インスリン非依存性糖尿病(成人型糖尿病)、肥満、高脂血症(家族性を除く)、高尿酸血症、循環器疾患(先天性を除く)、大腸癌(家族性を除く)、高血圧症、肺扁平上皮癌、慢性気管支炎、肺気腫、アルコール性肝障害、歯周病、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)などが含まれます。(1)食習慣 (2)運動不足 (3)ストレス (4)喫煙 (5)飲酒 この五つが生活習慣病を発症させ進行させていく大きな要因です。つまり、アンバランスな食事の内容と不規則な食事時間、運動不足、ストレス、さらに喫煙と過度な飲酒が、この病気と隣合わせの生活と言えます。

生活習慣病の要因

- ①食生活の乱れ
【過食・偏食・不規則な食事】
- ②運動不足
- ③疲れやストレスを溜め込む
- ④お酒の飲み過ぎ
- ⑤喫煙
- ⑥睡眠不足

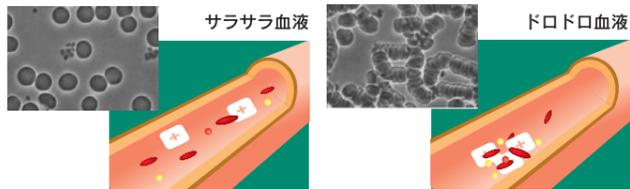


◆過剰摂取の危険性

脂質・塩分・糖質の過剰摂取を続けると、血液の流れが悪くなります。いわゆる、世間で言われるところの**ドロドロ血液・ネバネバ血液**です。

■ドロドロ血液・ネバネバ血液とは?

血小板の凝集能が高まり、白血球の粘着能が高まる。そして、赤血球の変形能が低下した状態のことを言います。



◆ドロドロ・ネバネバが生活習慣病を引き起こす!!

脂質の過剰摂取は?

- ◎脂質異常症
- ◎中性脂肪 ⇒ 肥満

塩分の過剰摂取は?

- ◎高血圧

糖質の過剰摂取は?

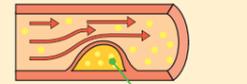
- ◎糖尿病
- ◎中性脂肪 ⇒ 肥満

メタボリックシンドローム!?



動脈硬化が進行すると...

血管壁にコレステロールがたまって、血液の流れが悪くなる



コレステロールなどのかたまり(プラーク)

コレステロールを多く含む不安定なプラークが破れ

血栓(血液のかたまり)が形成されると血管が完全にふさがってしまう



血栓(血液のかたまり)

次のページからは血液サラサラのお得な情報をお届けします!

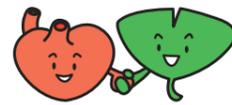
健康 TOPICS

第5回 ちょっとカラダにいいお話

ほかにもまだある! イチョウ葉の作用!

その他のイチョウ葉の作用と事例

心臓



いくつかの研究が、イチョウ葉エキスに心臓の酸欠を防ぐはたらきがあるという証拠を示しています。心臓に病気のあるウサギを使った研究では、心臓発作につながる慢性的な病気に関係する過酸化脂質の濃度を、大幅に下げることがわかりました。

アルギニンやビタミンに加え、1日に120mgのイチョウ葉エキスを2回にわけて服用させたところ、改善がみられたと報告されています。

跛行(はこ)

跛行とは、筋肉の痛みで血行不良になる疾患のことです。ドイツのある研究では、イチョウ葉エキスがこの病気の痛みをやわらげて、歩く能力を高めることが証明されました。

大脳不全

年配患者の多くは脳の酸素不足に陥っており、なかには脳卒中をおこす人もいます。また、うつ病や健忘症のような症状もあらわれると言われています。このような50人の患者を対象としたドイツの研究では、イチョウ葉エキスが気分と記憶力を改善することがはっきりしました。また、19人の患者を対象とした研究でも、脳におよぼすイチョウ葉エキスの効力が評価され、脳内の血流量だけでなく、糖質の消費も改善することがわかりました。



アルツハイマー病

50人のアルツハイマー病の患者を対象と

した研究で、イチョウ葉エキスは患者の社交性や全体的な気分の改善に役立つことがわかっています。記憶力に問題のある112人の患者を対象とした研究では、イチョウ葉エキスを服用した場合、短期の記憶や機敏さが著しく改善されたと報告されています。

ED

EDの患者50人にイチョウ葉エキスを与えたところ、半数が6ヶ月後に性的能力を回復しました。ただし、EDでイチョウ葉エキスを摂る人は、辛抱強く服用しなければならないといわれています。成果をあげるためには、数ヶ月かかる場合があるそうです。

うつ病

うつ病の患者にイチョウ葉エキスを服用させたところ、6~8週間後に50%も症状が軽くなったそうです。比較的軽い中年のうつ患者のうち、薬物療法が効かなかった40人を対象とした研究では、イチョウ葉エキスを処方した4週間後に、50%の患者に効果がみられ、8週間後には68%に激しい落ち込みが緩和されました。



他にもこんなに!動脈硬化予防に役立つ 血液サラサラ成分

◆EPA(エイコサペンタエン酸)

魚油に含まれるDHAにも見られる作用で、**血液の流動性を高めて血栓の生成を抑制**したり、血管に付着して動脈硬化の原因となる**血液中のコレステロールを下げる働き**があります。また、**血小板の凝固を抑制する作用**も認められています。

◆大豆レシチン

脳を構成する要素で全体の30%近くを占める重要な栄養素です。レシチンは神経伝達物質であるアセチルコリンの材料となり、**脳の機能を活性化**することで**痴呆やストレス、イライラを解消**します。また、その他にも**コレステロールを減らして動脈硬化や脂肪肝を防ぐ働き**もあります。

◆マカダミアナッツ

マカダミアナッツはカルシウム、カリウム、鉄、銅、葉酸、マグネシウム、ビタミンなどを含む理想的な食べ物です。脂肪酸組成の80%をオレイン酸とパルミトリン酸の一価脂肪酸で占めており、**悪玉コレステロールを低下させる働きや、脳卒中、心臓病を予防する働き**があります。

◆バコパモニエラエキス

バコパモニエラエキスに含まれる成分は、**抗酸化作用により脳血管の血流を良くし**、記憶力を高める脳内ホルモンであるセロトニンのレベルを上げ、**シスプス(脳神経接合部位)を活性化**します。

◆ホスファチジルセリン

細胞膜の構成成分。脳において、**細胞内の栄養代謝・細胞の形状変化を容易化・神経伝達物質の流れのスムーズ化**等の作用で、代謝レベルやシスプス(脳神経接合部位)、種々の高次の精神活動に重要な役割を果たします。

◆DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳神経細胞間の情報伝達を促進するほか、**血液凝固を抑制し、悪玉コレステロールが血管に付着するのを防ぐ作用**があります。

イチヨウ葉で血液サラサラに!?

飽食・美食・ストレス社会などで現代人の血液はドロドロ。血液の流れが悪くなると十分な酸素や栄養が様々な臓器や器官に届かなくなったり、血管の中にドロドロ血液が粘土のように付着したりして、様々な病気を引き起こします。

そこで、ドロドロ血液にはイチヨウ葉エキスが重要な力を握っているのです。イチヨウ葉エキスは全身に血液や酸素を送る血管系に働きかけ、脳や体の隅々に流れる血液の量を増やすことが研究でわかっています。イチヨウ葉エキスには血液凝固を防ぐ働きがあり、めまいや耳鳴りに苦しむ患者がイチヨウ葉を摂った後、驚くべき改善がみられたという例もあります。耳鳴りは血行が悪くなったことによる鼓膜の内側や組織の炎症または損傷によって生じている可能性があります。イチヨウ葉エキスが耳の繊細で複雑な血液循環を促進し、血液が耳の奥にまで流れ込んだことにより改善がみられたのではないかとわれています。血行が悪くなると体の働きが鈍くなり、単純な作業でも疲れやすくなります。イチヨウ葉エキスは、血管の収縮をゆるめる体内物質の血管弛緩因子とプロスタサイクリンの分泌を刺激することで血管系の病気に対して力を発揮し、炎症や過剰な血小板の活動を抑えて血管を保護し、血液をサラサラに流れやすくしてくれる効果があるのです。

イチヨウ葉エキスの働き①

イチヨウ葉エキスで血液サラサラ3大効果!



傷んだ血管の修復・拡張

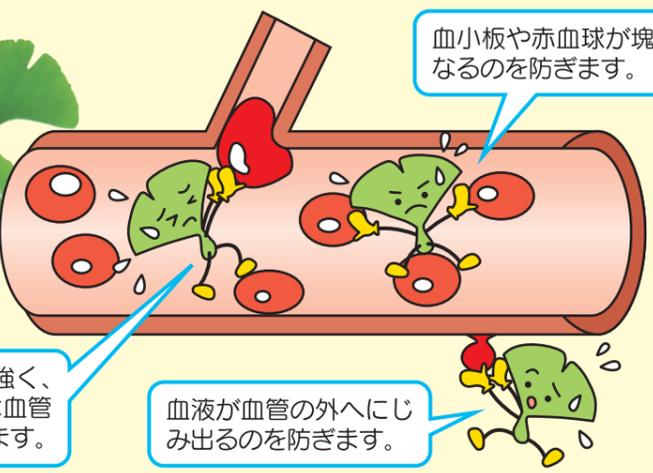


活性酸素の除去・発生抑制



血液をサラサラに血行促進
・赤血球の変形能を改善する。
・血小板の凝固を抑制する。

イチヨウ葉エキスのはたらき



赤血球の細胞膜を強く、柔らかくし、どんな血管も通れるようにします。

血液が血管の外へにじみ出るのを防ぎます。

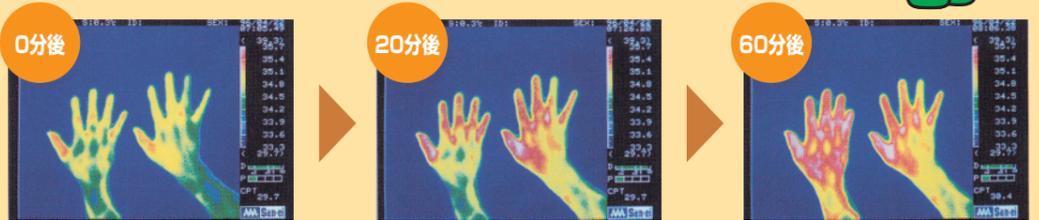
血小板や赤血球が塊になるのを防ぎます。

ドロドロ血液にさよなら!

イチヨウ葉エキスのすぐれた効能・効果

イチヨウ葉エキスの働き②

イチヨウ葉エキスで血液サラサラ!



イチヨウ葉エキスを摂取後の、体温変化のサーモグラフィです。時間の経過とともに、手の先の抹消血行が促進され、温度が上昇しているのがわかります。



TV番組などで大活躍中のMC-FAN(血液サラサラモニター)です。ドロドロの血液がサラサラになっていくのがわかります。(赤血球変形能正常化作用・血小板凝固抑制作用)

イチヨウ葉エキスの有効成分①

イチヨウ葉エキスの有効成分と主な作用

イチヨウ葉エキスの成分〈フラボノイド24%〉〈テルペン6%〉の配合比率で最も高い効果を発揮することが立証されています。

フラボノイド類(24%)

- | | | |
|------|---|-----------|
| 成分 | ●ケルセチン | ●ケンフェロール |
| | ●イソケルセチン | ●イソラムネチン |
| | ●ルチン | ●その他約26種類 |
| 主な作用 | ●脳、抹消血管の拡張
●血管壁の弾力性改善
●活性酸素の除去・発生抑制
●神経細胞壊死の防止 | |

テルペン類(6%)

- | | | | |
|------|---|----------|----------|
| 成分 | ●ギンコライドA | ●ギンコライドB | ●ギンコライドC |
| | ●ギンコライドJ | ●ヒロバライド | |
| 主な作用 | ●血小板凝固・アレルギー因子の作用を抑制
●血液の粘りけを改善、サラサラ作用
●血流障害の除去
●活性酸素を除去し、その害を抑制
●脳の記憶の窓口組織(海馬)の萎縮を抑制 | | |

イチヨウ葉エキスの有効成分②

イチヨウ葉エキスの作用サイクル



イチヨウ葉エキスは、ヨーロッパ(ドイツでは30年の歴史)をはじめ、世界30ヶ国で、医薬品として活躍しています。