

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース Genki News

Vol. 16

生活習慣病患者数

危険信号 40,000,000人!!

現代社会では、さまざまな要因から生活習慣病患者および生活習慣病予備軍と呼ばれる人が増えてきているのが現実です。特に30~60代の方々は予備軍に多く含まれます。日頃の生活習慣を見つめ直しましょう。

6大生活習慣病患者数

- 高血圧 1600万人
- 脂質異常症 760万人
- 糖尿病 740万人
- 心臓病 400万人
- 脳卒中 460万人
- 肥満 40万人

※厚生労働省平成20年患者調査の概況より

死亡者数

- 心疾患 18万人
- 脳血管疾患 ... 13万人

※厚生労働省 平成20年人口動態統計月報年計より
脳血管疾患発症患者の内、約60%は脳梗塞。脳梗塞発症患者の死亡率は約7%ですが、麻痺や介護を必要とする後遺症が残る可能性は約70%といわれています。

生活習慣病予備軍

- 高血圧 2000万人
- 脂質異常症 1440万人
- 糖尿病 2210万人

あなたも知らず知らずに仲間入り...?こんな人は

要注意!!

生活習慣病のサインは見落としがちです。手遅れになる前に早めの対応をこころがけましょう!

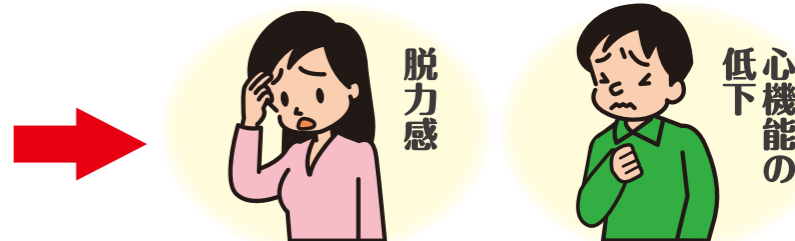


では、次のページからは「循環器と血流、代謝改善」に有効な成分をご紹介します!

こんな症状がでたらそれは、お薬のせいかも...??

中面でも紹介したように、コエンザイムQ10は人間の体内ではなくてはならない働きをしています。では、実際に体内のコエンザイムQ10のレベルが下がってくると、どのようなことが起こるのでしょうか。それを示すデータの一つに、スタチン系と呼ばれる高脂血症の治療薬の副作用があります。スタチン系の薬を飲んでみると、筋肉の成分が血中に溶け出したり、心機能が低下したり、脱力感が起こるなどの副作用があるといわれています。

同時に、この薬を飲んでる方のコエンザイムQ10の血中レベルが著しく低下してくるという現象も認められています。コエンザイムQ10とコレステロールは同じ材料をもとにして生合成されますが、スタチン系のコレステロール低下剤が働くと、コレステロールとともに、体内のコエンザイムQ10の生合成も阻害されてしまうのです。



と、いった症状があらわれることがあるので、コエンザイムQ10を補給しましょう!

コエンザイムQ10は、とくに含有量が多いのは肉や青魚ですが、一日30mgのコエンザイムQ10を摂るには牛肉で約900gも必要です。したがって、栄養補助食品から摂るほうが現実的だと思われる。

健康 TOPICS 第15回 ちょっとカラダにいいお話

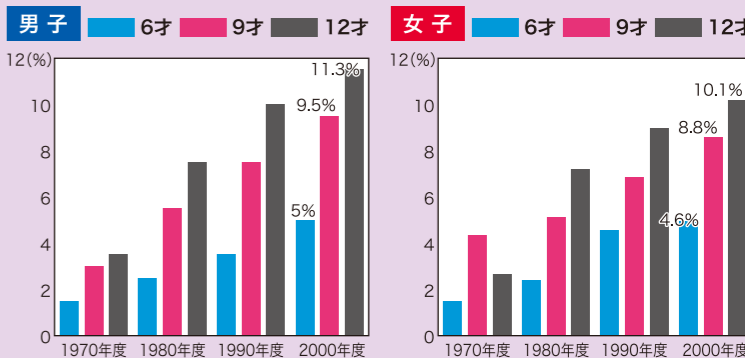
肥満傾向にある子供は、大人とおなじように血圧が高くなったり、コレステロールが高くなるなど、いわゆる生活習慣病の症状が出やすくなります。「生活習慣病って大人だけじゃないの?」なんて思っていると大マチガイ。肝臓に障害が出たり、動脈硬化が進行したりします。

また、子供のころの肥満を放っておくと、約60~80%は大人になっても肥満のままだと言われています。

ちなみに、肥満した大人は肥満していない大人と比べ、どんな病気で死亡しているのかを調べると、第1位は糖尿病で、普通の人約4倍となります。「子供のころはちょっと太っているほうが健康的」というのも限度があるのかもしれない。

増え続ける「肥満の子供たち」

小中学生の肥満児の出現率の推移 資料:文部科学省「学校保健統計調査報告書」



子供の肥満度の出し方

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{子供の体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$

20%未満なら正常、20%以上で肥満、50%以上だと高度肥満と判定されます。
※標準体重は、年齢、身長、性別によって算出されています。
ちなみに、大人の肥満度は、BMI法[体重(kg)÷(身長×身長(m))]=25以上なら肥満と判定されます。

循環器と血流、代謝改善の為の4つの成分

特許成分を取得!
特許第3455528号

血流を改善する

カシスアントシアニン

このマークの
部位の動きを
助けます



カシスの末梢血流改善作用試験

対象 日常から冷え性の自覚症状を持つ女性4人(22歳~34歳)
方法 カシスポリフェノール(アントシアニン50mg含有)を摂取してもらい、冷水に1分間手を浸けた場合の体温の上昇具合を測定

試験結果
カシスポリフェノールを摂取していない場合は、15分たっても体温が戻らないのに対し、摂取した場合は10分後には体温が戻り始めました。これはカシスポリフェノールによって血流が改善されていることを示しています。肩こりや冷え性などにもカシスの効果が期待できそうな試験結果です。



全身に血液を送るしくみ

全身

毛細血管により運ばれた酸素と栄養を使い60兆個の細胞でエネルギーが作られます。

心臓

強いポンプ力で全身へ血液を押し出します。

心臓

人間の体内の
血の巡り

全身

毛細血管

動脈

動脈

心臓から押し出された血液が通る太い血管です。

毛細血管

全身の隅々へ血液を運びます。

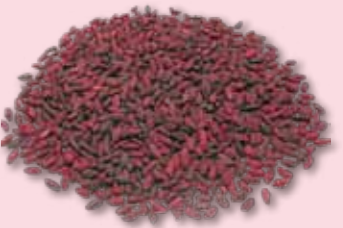
血中のコレステロールを下げる

紅麹

このマークの
部位の動きを
助けます



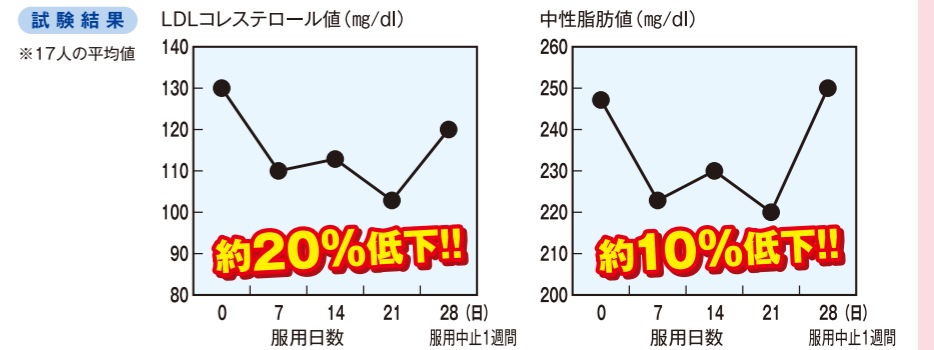
紅麹とは、お酒や味噌・醤油などを作る時に使用される麹の一種です。一般の麹とは異なり鮮やかな紅色をしているので紅麹と呼ばれています。その紅麹から、モノコリンKという成分が発見されました。紅麹に含まれるモノコリンKには、血管や心臓、肝臓の負担を軽くするという働きが確認されています。さらに血中のコレステロールを下げる効果があります。高コレステロール血症は動脈硬化症や心筋梗塞、脳梗塞などの原因になります。最近の研究で、この紅麹に含まれる成分ロバスタナンがHMG-COA還元酵素を阻害するとわかり、その結果、肝臓でのコレステロール合成が抑制され、血清コレステロール値を正常化することが明らかになりました。



下記の実験によってもLDLコレステロールが下がっているのが分かります。

人による紅麹投与試験

対象 健康な成人男性(17名)
方法 紅麹を約70mg/日 3週間摂取 → 3週間摂取後に1週間摂取停止
(1錠中23mg配合の錠剤を1日3錠) → コレステロール値を1週間毎に測定

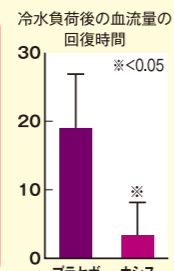


血流改善により「冷え」を解消する効果も

サーモグラフィーによる右手掌の撮影画像(被験者:34歳女性の例)



カシスポリフェノールを摂取していない場合は15分たっても体温が戻らないのに対し、摂取した場合は10分後には体温が戻り始めている。



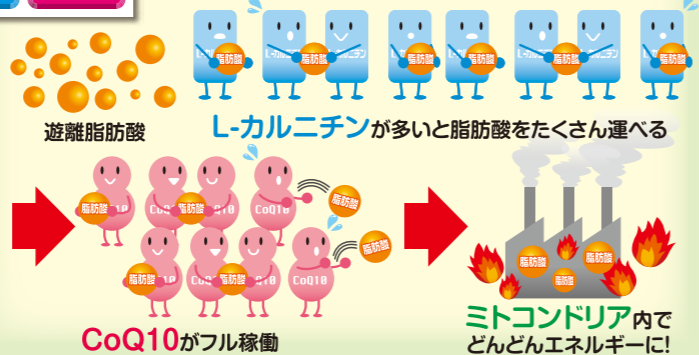
脂肪をエネルギーに L-カルニチン

このマークの
部位の動きを
助けます



L-カルニチンが十分な場合... 脂肪がエネルギーに!!

L-カルニチンは、CoQ10とともにエネルギーを生み出す過程においてそれぞれ重要な役割を担っています。特に脂肪をエネルギーに変えるのにL-カルニチンは必須の成分です。L-カルニチンとCoQ10が体内に充分量存在することによって、脂肪を効率よくエネルギーに変えることができます。



細胞を強くするエネルギーを作る

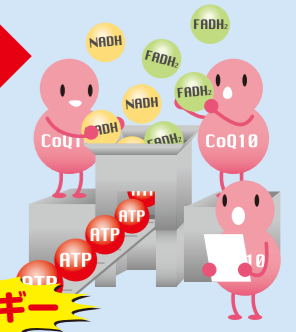
コエンザイムQ10

このマークの
部位の動きを
助けます



血液から細胞に
栄養成分が
送り込まれる

コエンザイムQ10 (CoQ10) は、全身60兆個の細胞一つ一つに存在し、心臓、肝臓、腎臓に多く含まれる物質で、日常生活を送る上で必要な細胞エネルギーを作り出すために欠かすことのできない最も重要な補酵素です。心臓、筋肉、脳など体の全ての細胞が働くためにはエネルギーが必要です。食事で摂った糖分や脂肪は体内で分解され、細胞内のミトコンドリアでATP (アデノシン3リン酸) と呼ばれる物質に変換されます。このATP産生過程で働く体内物質がCoQ10で、補酵素(酵素の動きを助ける)という働きをしています。



CoQ10と心臓の関係

人間は体内でコエンザイムQ10をつくり出していますが、中年以降は体内合成されにくい栄養素です。心臓病患者の50%~75%にコエンザイムQ10不足が見られるという研究報告もあるようです。コエンザイムQ10には心臓機能を向上させる働きがあります。コエンザイムQ10は元々心臓に最も多く存在しますが、加齢とともにその量が減っていくのでサプリメント等で補うのが好ましいでしょう。