

感染症広がる冬にビタミン・ミネラルの摂取を



新型コロナウイルスに加え、これからの季節は風邪やインフルエンザが本格的な流行期を迎えます。通勤で人混みが避けられない人や、受験を控える家族がいる人は不安なシーズンかもしれません。身近な食品成分であるビタミンやミネラルの中には、不足すると感染リスクが高まる一方で、一定以上の量をとることで防御力を上げられる可能性を持つものがあります。免疫に関する最新データをもとに、**賢いビタミン・ミネラル摂取**を2020年11月4日のNIKKEI STYLEが紹介していました。

イギリス、米国、ニュージーランド、オランダの栄養と免疫の研究者たちが、これまでに発表された研究をもとに議論し、「最適な免疫機能をサポートするために必要な栄養素と、その推奨摂取量」を掲載した論文を、『Nutrients』という栄養関連の国際的学術誌に発表したそうです。免疫系の細胞や組織をサポートし、不足や欠乏が免疫機能に悪影響を及ぼして感染症に対する抵抗力を低下させる可能性がある微量栄養素として下記を挙げています。

ビタミンA、B 6、B 12、葉酸、C、D、E、ミネラルでは亜鉛、鉄、セレン、マグネシウム、銅。これらは、バランスのいい食事に加えて、多種類を含有するマルチビタミン・ミネラルサプリなどを用いて、不足しないように気を付けるべきだ、としたりうえで、特に、下記(表)の成分に関しては、個別のサプリメントなどでしっかりとることを薦めています。

さらに、新型コロナ感染後に起きることがある炎症の抑制に寄与することで、重症化リスクを下げる可能性がある**ω(オメガ)3脂肪酸のEPA、DHA**の摂取も推奨に加えている点は注目に値します。どの成分の推奨量も、「日本の食事摂取基準2020年版」が定める耐用上限量内に収まっているので、試してみてもいいかもしれません。

推奨される栄養リスト

ビタミンC	200mg / 日以上(日本の食事摂取基準2020版の推奨量は成人男女で100mg / 日、耐用上限量は定められていない)	インフルエンザや風邪などのウイルス・細菌による上気道および下気道感染症リスク、重症化を防ぎ、罹患期間の減少に役立つ。健康な状態で200mg / 日以上の摂取、感染した人には1~2g / 日を薦める。
ビタミンD	50μg / 日(2000IU / 日)(日本の成人の目安量は8.5μg / 日、耐用上限量は100μg / 日)	近年行われたいくつかのメタアナリシス(いくつかの論文を系統的に評価した分析)から、ビタミンDの補給は子どもと大人双方の気道感染症リスクを減らすと結論付けられる。
亜鉛	8~11mg / 日(日本の成人の推奨量は男性11mg / 日、女性8mg / 日、耐用上限量は男性45mg / 日、女性35mg / 日)	わずかな欠乏でも免疫力に悪影響が出る可能性がある。亜鉛不足の人、特に子どもでは、下痢や呼吸器疾患リスクが高まる。
オメガ3脂肪酸(EPA+DHA)	EPA+DHAで250mg / 日(日本の成人の目安量はオメガ3脂肪酸計で男性2.0~2.2g / 日、女性1.6~2.0g / 日)	炎症を抑えるなどして、免疫システムをサポートする。

睡眠力



ほてりや発汗といった更年期症状は、眠りに影響を与えます。睡眠障害にも、女性ホルモンのプロゲステロンとエストロゲンの減少が関わっています。コロナ禍の生活変化で睡眠にも影響が出るといわれているなか、更年期以降も快眠を継続するための対策が婦人画報2020年11月号に紹介されていました。

更年期以降、睡眠はどのように変化するのでしょうか？

という質問に虎の門病院睡眠呼吸器科元部長の成井浩司先生は次のように答えていました。「男女とも加齢によって睡眠時間は短くなり、深い睡眠が減り、睡眠は分断されるようになるのです。若いころと比べて睡眠状態が変わっても、昼間の生活に支障がなければ、年齢に伴う睡眠の変化として受け入れることが大事です。また、女性の場合、更年期症状のホットフラッシュ(ほてりや発汗)によって不眠が生じやすくなります。適切な睡眠環境を整えることが大切です」。

更年期以降の睡眠障害で最も多いのは、**睡眠時無呼吸症候群(SAS※Sleep Apnea Syndrome)**です。SASの最大の原因は肥満ですが、じつはさまざまな原因があり、年齢とともにSASの有病率は増えるそうです。

女性ホルモンの**プロゲステロン**は呼吸中枢を刺激し、上気道を広げる働きがあり、無呼吸に対して予防的に働いています。ところが閉経後はプロゲステロンが減少するので、女性もいびきをかきやすく無呼吸になりやすくなるそうです。

【睡眠時無呼吸症候群】

主な症状(夜間)	治療・改善法
無呼吸・低呼吸 大きないびき 目がさめる 夜間頻尿 異常な体動	CPAP マウスピース 手術 減量 寝酒をしない 横向きで寝る

いびきをかかないようにするために、日常生活で気をつけることは、肥満、喫煙、アルコールの飲みすぎ、あお向け寝を避けることです。あお向け寝では、舌がのどの奥に落ちやすく、気道が狭く空気が通りづらいため、いびきが発生します。枕などの工夫で、快適な横向き姿勢を作ることはいびきの改善につながります。

また、口周りの筋肉トレーニングで口呼吸から鼻呼吸に変えることも一定の効果があるのではといわれています。口周りや舌の筋肉トレーニングで下がった舌の位置を改善する体操には、「**あいうべ体操**」があります。

スマホ脳




2018年に、『スマホ脳』という1冊の本がスウェーデンで刊行されました。著者の精神科医、アンデシュ・ハンセン氏は、ノーベル賞選定で知られる名門カロリンスカ医科大学を卒業後、ストックホルム商科大学にて経営学修士(MBA)を取得したという異色の経歴の持ち主です。『スマホ脳』は、脳科学的見地からスマホが脳に与える恐ろしい影響に警鐘を鳴らした1冊。発売直後に国内でベストセラーとなり、42週にわたってベスト20にランクイン、世界13ヶ国に版權が売れました。最新の脳科学の膨大な実験結果をもとに、医学者である著者は次々と恐るべき事実を指摘しています。一部をご紹介します。

- わたしたち現代人は、**10分に1回**スマホを手にとっている。触る回数は1日平均2600回に及ぶ。
- 1日2時間を超えるスクリーンタイムはうつリスクを高める。そして現代人のスクリーンタイムは1日**平均4時間**に達している。
- スマホと睡眠障害の関係も報告されている。いまや先進諸国で睡眠障害で医者を訪れる人は**9人に1人**に及んでおり、スマホの影響は否定できない。
- 大企業は脳科学者を雇用してアプリ開発を行っている。スマホの依存性は、最先端の脳科学研究に基づき、**アプリが脳に快楽物質を放出**する(報酬系)の仕組みを利用して開発されているから。
- 10代の若者の2割はスマホに**1日7時間**を費やしている。このまま若者がSNSを使えば、80年の人生では5年はスマホに使うことになるだろう。
- 学習現場では、**スマホを傍らに置くだけ**で学習効果、記憶力、集中力が低下するという実験結果が報告されている。


ここに挙げたのは本書で紹介している事実のごく一部です。これは決して話を大袈裟にしているのでもなければ、陰謀論の類でもありません。現に、こうしたスマホやアプリを開発した世界のIT企業のCEO、あるいはベンチャー投資家たちの多くは、**スマホやタブレットの危険性**を熟知しています。そのため彼らはわが子のデジタル・デバイスへのアクセスを認めていないか極めて厳しく制限しているそうです。

フェイスブックの「いいね!」の開発者は、「SNSの依存性の高さはヘロインに匹敵する」と発言し、自らフェイスブックへのアクセス時間を制限する措置を取った。スティーブ・ジョブズは記者にiPadをわが子に与えるかを問われて「**そばに置くことすらしない**」と答えた。ビル・ゲイツは子供が14歳になるまでスマホは持たせなかった。14歳でスマホを持っていない子供はいまや2%に過ぎません。どうすれば依存せずすむのか。自分は、わが子は大丈夫なのか。科学的見地からゾッとするような現実を警告する一方、回避の方法も指南している本です。

私たちは1日に
2600回以上
スマホを触っている




1日2時間を超える
スクリーンタイムは
うつリスクを
高める



**最新研究が示す
恐るべき真実**

ポケットにスマホを入れておくだけで
学習効果は著しく低下する



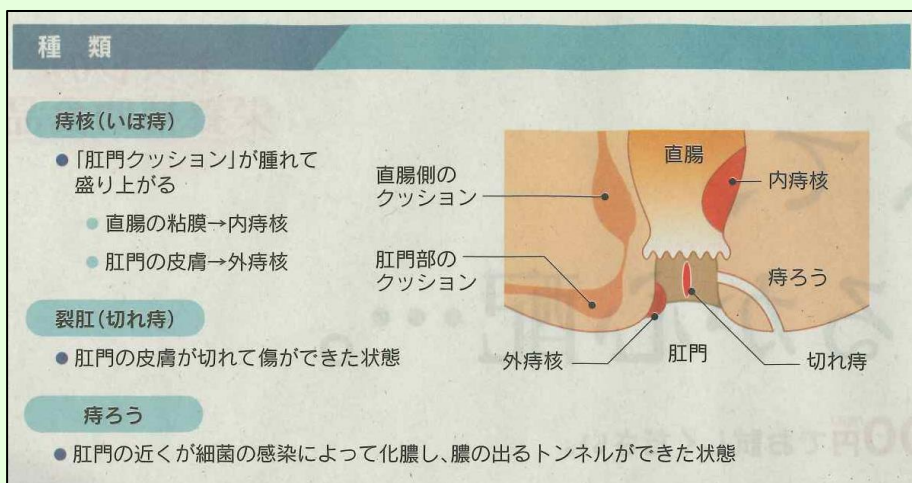
新潮新書
スマホ脳
アンデシュ・ハンセン
久山葉子(訳)

寒い季節は痔に注意



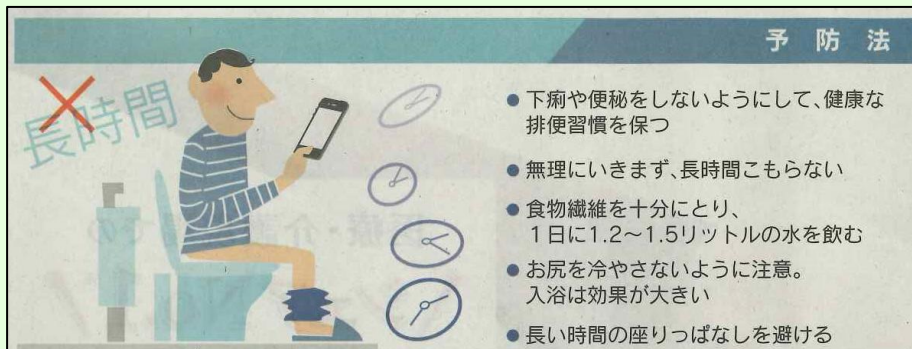
寒い季節になると血行不良を招き、痔(じ)に悩む人が多くなります。今年はコロナ禍による在宅勤務で運動不足の人が増え、リスクも高くなっています。適切な予防法が、2020年11月21日付の日経新聞で紹介されていました。

痔は「**3人に1人は経験する**」とされ、起こりがちな病気です。寒い季節は「**血行が悪くなって肛門のうっ血が進み、水分をとらなくなると便が硬くなることで痔になりやすい**」とJCHO東京山手メディカルセンター(東京・新宿)大腸肛門病センターの山名哲郎センター長は話しています。痔は大きく、**いぼ痔(痔核)**、**切れ痔(裂肛)**、**痔ろう**の3種類に分けられます。最も多いのは**いぼ痔**です。痔になる最大の原因は便秘などの**排便習慣の乱れ**にあります。



排便時間が長いと肛門に負担がかかり、うっ血も進みます。**排便時間は3分以内**が理想。ただ、無理に出そうといきむことが痔の原因になるので、出ないときはしつこくがんばらず、次の機会を待ちましょう。毎日排便しなければと、強迫されるように考えるのも良くありません。回数よりも大切なのは**便の形状**。なめらかなバナナ状の便が出るなら2~3日に1回でも問題ないそうです。便秘を防ぐには便意を感じたとき、すぐにトイレに行くことが大切です。食生活では暴飲暴食を避け食物繊維を積極的にとることも大切です。便秘を防ぐためにも、ある程度はご飯を食べたほうがいいそうです。よくかむことで少ない量でも満足でき、腸の動きも良くなるからです。また、水分が不足すると便が硬くなり便秘になりやすいので、**1日1.2~1.5リットルの水分**をとることをすすめています。症状が軽い場合は生活習慣だけで改善することも多い。座りっぱなしなら、1時間に1回は立つようにする。入浴は血行を

良くするので、痔の予防や改善に役立つと記事には書いてありました。



ハッピーホルモン



年齢を重ねると、病気やケガ、また新型コロナウイルスの感染リスクなど、さまざまな理由から外出する機会が減りがちです。そんななか、気になるのは離れて暮らす大切な人の健康です。そこで頼りになるのが、不安やストレスを軽減してくれる“ハッピーホルモン”。このホルモン、大切な人に直接会えなくても電話で相手の声を聴くだけで簡単に増やすことができるということをNHKガッテン！2020年11・12月号が紹介していました。

近年問題となっている「**社会的孤立**」。家にこもってばかりだと、不安やストレスが蓄積するだけでなく、健康にも大きな影響を及ぼします。とくに今年は、新型コロナウイルスの感染拡大によって、高齢者の孤立が大きな問題になっています。この問題に詳しい、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授は、「人とのつながりは、外に出て集まって維持するもの。高齢者にとって、人とのつながりが非常に重要です」と話します。今年3月にはイギリスの著名な医学雑誌に「**高齢者の社会的孤立は、循環器・免疫力・認知機能にかかわる病気のリスクを高める可能性がある**」といった内容の声明が発表されたそうです。

そこで番組が目にしたのが、“ハッピーホルモン”です。正式名称は「**オキシトシン**」というホルモンで、親しい人と触れ合ったときなどに、脳内で分泌されます。不安やストレスの軽減、長引く痛みや認知症の症状の改善に働くなど、さまざまなうれしい効果が期待されているのですが、じつは触れ合わなくても「電話」などで声を聞くだけでも分泌されることがわかってきています。では、なぜオキシトシンは不安やストレスの軽減、痛みの緩和などに効果があるとされているのでしょうか。不安やストレス、痛みなどが加わると、脳の中にある「**扁桃体**」という神経細胞の集まりが興奮して心身の緊張や不安感が高まります。そんなときに活躍するのが、脳の視床下部で作られるホルモン、**オキシトシン**です。親しい人が体に触れたり、その人の声を聞いたりして、その感覚が脳に伝わると、**オキシトシン**が分泌されて扁桃体に働きかけ、興奮を鎮めるのだそうです。

スウェーデンでは、世界に先駆けて**オキシトシン**が持つ力に注目し、その働きを医療に応用しようと研究が進められてきました。

現在、医療現場では、体に触れることで**オキシトシン**を分泌させ、痛みなどを和らげる「**タッチケア**」が行われています。実際に、慢性的な腕の痛みで悩まされていた患者がタッチケアによる治療を1週間受け続けたところ、「痛みが軽くなり、体がとても楽になった」と言います。

