

# 体をむしばむ慢性炎症



様々な生活習慣病やがんの引き金になる「**万病のもと**」として近年注目されている慢性炎症についての記事が2022年7月30日付の日経新聞に載っていました。

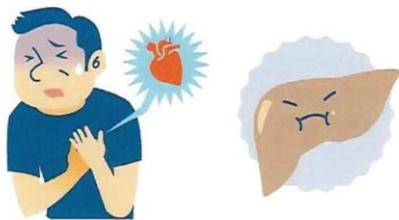
炎症は本来、悪者ではありません。体の異常事態を元に戻そうとする**防御反応**だからです。例えばウイルスが侵入し風邪をひくと、免疫細胞から炎症性サイトカインというタンパク質をはじめ、炎症を促す炎症性物質が産生されます。すると免疫システムが刺激され、ウイルスを排除しようと攻撃を始めます。熱が出たりのどが腫れたりするのは、こうした体の修復過程で一時的に起こる急性炎症です。修復が完了すると炎症は治まります。

## 万病のもと

慢性炎症は代謝ネットワークを介して全身に波及する

様々な病気の引き金になる

(動脈硬化、脂肪肝、糖尿病、高血圧、がん、認知症、サルコペニアなど)

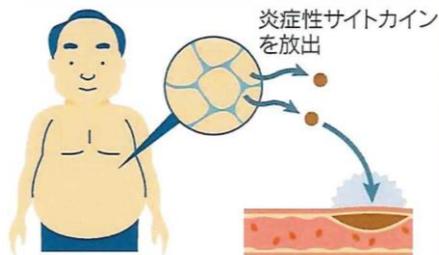


一方、自覚症状のない弱い炎症が、体内で長期にわたってじわじわ続くという現象が近年知られるようになってきました。

これが**慢性炎症**です。炎症が収束せずに慢性化すると、炎症性物質が必要以上に作られ、免疫システムが過度に活性化します。そして正常な細胞まで傷つけるようになり、やがて重篤な病気を引き起こします。動脈硬化、糖尿病、高血圧、がん、認知症など慢性炎症が関わるとされる病気は枚挙にいとまがありません。

## 主な原因は

内臓脂肪型肥満



老化細胞

慢性炎症の第一の原因に挙げられるのは**内臓脂肪型肥満**です。慢性炎症のもう一つの主要原因は**老化細胞**です。「**慢性炎症をなるべく抑えることが健康長寿の秘訣**」と慶應義塾大学医学部百寿総合研究センターの新井康通センター長は言っています。

## 予防に役立つ生活習慣

- ◆ 暴飲暴食しない
- ◆ 運動する
- ◆ 十分な睡眠をとる
- ◆ 喫煙しない
- ◆ ストレスをためない



## 長生きうがい



2022年8月9日に文響社から「**食事でムセない! のどを鍛える長生きうがい**」という本が出版されました。著者は日本におけるオーラルフレイル研究の第一人者で東京都健康長寿医療センターの平野浩彦先生です。本のはじめに次のことが書いてありました。

- 食事でよくムセる
- 急にセキ込む
- 口の中が渇く
- 硬い食べ物が食べにくくなった
- 言葉が発音しにくい

もしも今、あなたがこれらの症状があるなら、今から4年後、要介護リスクが2倍以上に高まることをご存じですか？

要介護とは、誰かのサポートがなければ日常生活を送るのが難しい状態のこと。「ムセたりセキ込んだりすることが最近増えた気がするけど・・・近い将来、介護のお世話になっている自分なんて今はまったく想像できない・・・」そう感じる人も多いかもしれません。でもこれは事実です。これらの症状は、口の中の舌やのどなどが衰える「**オーラルフレイル**」で起こります。「**お口の老化**」であるオーラルフレイルがあると、今後何らかの病気やケガなどがきっかけで、介護のお世話になる可能性が出てくるのです。それだけではありません。「オーラルフレイルがある人は、健康な人に比べて4年後の死亡リスクがなんと2倍以上に高まる可能性がある」そんな調査結果も出ています。わずか4年後の健康状態でさえ危ういなんて、ちょっと想像しただけでも怖いと思いませんか？

**70代で急に老け込む人、80歳の壁を超えて元気な人**、その違いは「**口の中**」にある。私はこれまで20万人以上の患者さんも治療と調査をしてきましたが、あるときから、患者さんの口の中を見るとその人の健康状態、老化の進み具合などを想像できるようになりました。口の中は、健康情報の宝庫なのです。

**70代で急に衰えて病気になる人、80歳の壁を超えてますます元気な人**、実にさまざまです。私がみなさんに今すぐ実践してもらいたいオーラルフレイル対策は、「**うがい**」です。うがいはまさに、お口のスクワット。スクワットは「**エクササイズ**の王様」といわれますが、お口における**エクササイズ**の王様が「**うがい**」です。「たかが、うがい」と思っている人には、ぜひその秘めたる力をしていただけたら幸いです。そして皆さんも「**長生きうがい**」を始めてみませんか？

## 夏バテ 秋に持ち越さない



例年にもない暑さが続く今夏。食欲不振やだるさなどを感じる人も少なくありません。夏バテを秋に持ち越さないようにするための記事が2022年8月13日付の日経新聞に載っていました。

夏バテの原因は多様ですが最も大きいのが**自律神経の乱れ**です。自律神経は体温調節に関与し、暑さや湿気が自律神経の働きの負荷になります。自律神経を整えるにはどうすればよいのか。専門家が口をそろえるのが**規則正しい生活**と**十分な睡眠**、そして**運動**です。

## 夏バテの主な要因

- ◆ 暑さや湿気、生活習慣の乱れにより自律神経のバランスが崩れる
- ◆ 冷たいもの、油っぽいものとりすぎで胃腸の働きが低下
- ◆ 夏の強い紫外線の酸化ストレスによる疲労
- ◆ 運動不足
- ◆ 寝苦しさによる睡眠不足



## 夏バテを防ぐ生活習慣

## 胃腸の働きを整える

- ◆ 暴飲暴食を避ける
- ◆ 冷たい飲食物を食べ過ぎない、特に夕食後の冷たい果物や飲み物などは控える
- ◆ 食欲不振や下痢などの症状があれば温かいおかゆや重湯を

## こまめに水分とミネラルをとる

## 適度に運動する

- ◆ 自分にとって少しきつと感じる運動を
- ◆ 大股でのウォーキングや、階段の昇降がおすすめ

## 規則正しい生活をし、十分な睡眠をとる

- ◆ 暑いときにはクーラーで室温を下げ、おなかを冷やさないように布団をかけて寝る
- ◆ 睡眠不足や疲労時には15分程度の昼寝を
- ◆ 朝日を浴びてしっかり目覚める

「目新しいアドバイスではないが大切。適度な運動は自律神経を乱す**ストレスの解消**に役立つとともに、自律神経の**バランス調整機能も高める**」と神奈川県川崎大学大学院統合医療講座の川嶋特任教授は話しています。

慶應義塾大学医学部漢方医学センター客員教授で修琴堂大塚医院の渡辺院長は「たかが夏バテと放置すると、秋になっても不調が続く**「秋バテ」**になることもあると注意を促しています。

## こんなときは受診を

- ◆ 1カ月以上だるさが続く → 甲状腺疾患などの可能性
- ◆ 急激な激しい倦怠感 → 心筋梗塞などの可能性
- ◆ 体重が1カ月の間に急激に増減 → 心不全や腎臓病、ガンなどの可能性
- ◆ 突然の激しいめまいや頭痛 → 脳卒中などの可能性
- ◆ 夜中に息苦しさを覚える → 心不全の可能性



1カ月以上続くだるさは**甲状腺疾患**、急激な激しい倦怠感は**心筋梗塞**、突然の激しいめまいや頭痛は**脳卒中**の可能性があるので注意してください。

## 口腔ケア力



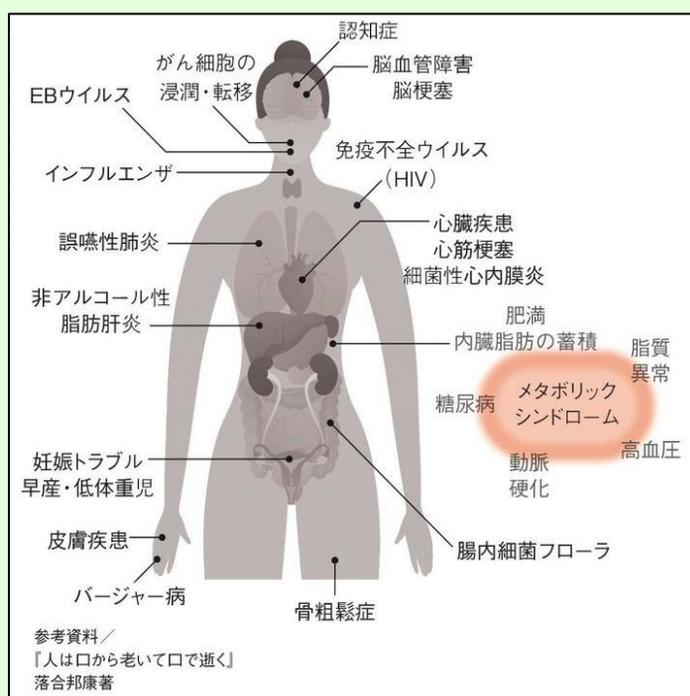
歯周病は**感染症**です。日本人の約70%が罹患しています。特に女性は、閉経して骨密度の低下やドライマウスが進みやすく、年齢による免疫力低下も手伝って、歯周病のリスクが上がります。歯周病は口の中だけの問題ではなく、全身の多くの疾患に影響し、健康寿命に大きく影響することがわかっています。「歯周病は何より**予防が重要**。健やかな人生100年を過ごすためには、口腔ケア力が欠かせないのです」と婦人画報2022年9月号のコラム欄に書いてありました。

歯周病は40歳以降で男女ともに増加していますが、なかでもリスクが高いのは女性です。「女性は更年期に女性ホルモンの低下が起こります。それにより、口腔内が乾燥するドライマウスや骨粗鬆症になりやすく、歯周病の進行に影響するのです」と日本大学歯学部名誉教授の落合邦康先生は話しています。

歯周病菌は口の中だけにとどまらず、血液を介して全身疾患の発症に密接に関連することがわかってきました。そのメカニズムは「歯肉溝の中にびっしりと常在菌からなる歯垢（プラーク）がつきます。歯垢には善玉と悪玉があり、健康でも歯肉溝1~2ミリに絶えず常在菌が入り込んでいます。1~2日は善玉菌が守りますが、1週間たつと悪玉菌の割合が増加します。悪玉菌が増えると炎症が起こり、炎症物質がどんどん出て、血液に乗って全身を巡るのです」と落合先生は話しています。

歯周病は感染症です。細菌やウイルスが侵入するおもな入り口は“口”。口腔内には約700種類もの細菌が生息、ウイルスも存在しています。口腔は、外界に直接接触しているため、ある意味、体の中で最も**“不潔な場所”**単位面積当たりの細菌密度が高いのは、腸管より口腔内です。歯垢は糞便よりすごい細菌の塊。ですから、口腔にはさまざまな防御手段が備わっていて、粘膜下には細菌を排除するための免疫担当細胞などがたくさんいます。

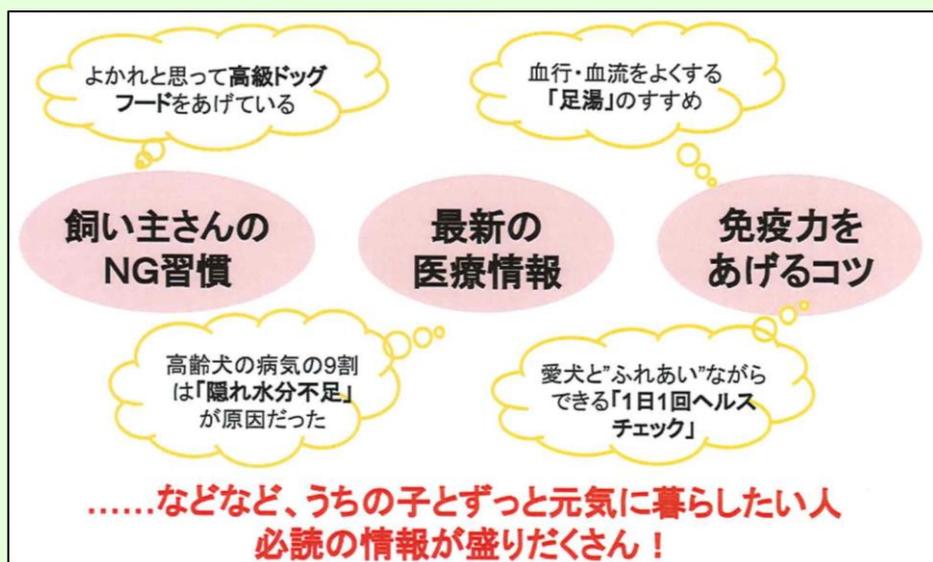
口は不衛生なので周囲には多くのリンパ節が配置され、免疫細胞を作り、口腔内を守っています。しかしその免疫バランスは40代から崩れます。体が強ければ日常的に入ってくる菌も速やかに排除されます。ところが免疫が低下すれば、病原性の弱い菌によっても感染症となり、しばしば重篤な疾患となるのです。感染症はまず予防から。基本は毎日の**セルフケア**と歯科医院での**プロケア**です。



## 愛犬の健康寿命



2022年6月21日に青春出版社から「愛犬の健康寿命がのびる本」が出ています。アマゾンのレビューでは星5つが多い本です。自然派獣医師が食事・散歩・ヘルスケア等、愛犬の自然治癒力を高める情報が紹介されています。



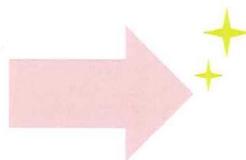
### 健康寿命をのびしたワンちゃんの例

(血小板減少症から自然療法で奇跡的に回復)  
トイプードルのアリスちゃん(メス)



「余命2か月」だった

当時10歳。自己免疫性の血小板減少症になり来院。お腹などいろんな部位に紫斑(アザのような内出血)が出ていた。



現在15歳に！

食事を中心とした自然療法を始めると、1週間後には紫斑が減少。薬も少しずつ減らしていき、奇跡的に回復！