

「健康増進セミナー in 大阪」 いつまでも

元気に過ぎず

2019年2月3日(日)、大阪市梅田スカイビル・アウラホールにて、「健康増進セミナー in 大阪」を開催しました。食べることを基本にした健康法や美脳の作り方、最上級の健康をめざす『オプティマルヘルス』という新しい健康のとりえ方を知る良い機会となりました。



講演

『日本人のための 病気にならない食事術』

医療法人アクア
アクアメディカルクリニック 理事長

石黒 伸先生
いしくろ しん

薬に頼りすぎず、食事の最適化で健康に

「食は人なり」、まさにそうです。これからは薬に頼りすぎず、食事を最適化して、病気にならないようにすることが常識化してくるでしょう。

シヨッキングに聞こえるかもしれませんが、日本は、食べ物に関して世界でもかなり貧しい国といえます。私は街の人の健康を考えて、野菜をおいしく簡単に飲めるように、野菜をすりつぶして作るコールドプレスジュースの店をクリニックに作りました。一番人気はビーツのジュース。これはアンチエイジングに効果のあるポリフェノールが多く入っており、窒素も多く、小腸で吸収されるとNO₂一酸化窒素に変換され、脳の血流を増やします。心臓に流れる冠動脈を太くして心臓を強くもする。いいことづくめの食材です。

最上級の健康＝オプティマルヘルス

皆さんは『オプティマルヘルス』という言葉を知っていますか。「オプティマル」とは、アメリカでは「その人にとって最上級の健康」という意味です。海外では右肩上がりに注目されているのですが、日本での関心度はほとんどないのが現状です。

肉体の老化や変成を最小限に抑えるのはもちろん、社会的役割や居場所を得ることで脳

を最大限に活性化し、非常にパワーを生みだそうとします。この状態がオプティマルヘルスといえます。

認知症で介助がないと歩けない人が、薬を調整することで歩けるようになった。当然の変化です。ただ、それだけではオプティマルヘルスではありません。今、ビタミンB₁や葉酸が欠乏する新型栄養失調が増えています。ビタミンB₁が不足すると脳へのエネルギー供給が止まって記憶できなくなります。葉酸が足りないと貧血になって細胞分裂ができず、脳が萎縮してしまいます。肉体と精神の健やかさが生かされてこそ言えるのです。

認知症の診断において、脳を見るとは何を意味するのか？こと認知症は画像を撮ってもなんの解決策もない。何を見るかというところ、体を見るしかありません。体の均整がとれているかを見るだけで認知症の病系の診断ができます。食事、睡眠の質、社会的な役割、人生に貢献感があるか、誰かの役に立っているかどうか。「脳を見る」とは、つまり「人を見る」ということです。

元気で輝いている人は、脳が美しい

脳は、コラーゲンと脂の塊です。コラーゲンが合成できなくなると、脳がスカスカで小さくなる。萎縮が起き、認知症も生じます。コラーゲンが十分だと、脳の中のグリア細胞が活発化します。グリア細胞は脳のお掃除屋さん。脳に蓄積する異常なタンパク質、認知症の原因だといわれるアミロイドベータを取り除いてくれます。健康なコラーゲン、効能的な

開会のご挨拶



公益財団法人
杉浦記念財団

理事長
杉浦 昭子

日本では、世界で前例のない高齢化が進んでいます。杉浦記念財団では高齢になっても元気で健やかに過ごせるように研究会を立ち上げ、少しでもよい情報をお届けしたいと考えております。

日本の人口構造で、今後増えていくのは75歳以上だけです。介護が必要な認定者は増

は牛や豚のコラーゲンと、肉や魚野菜を腸に入れると、グリア細胞が働いてくれます。つまり、いいコラーゲンを摂りましょうということです。脳は何歳でも変えられます。百歳でも学習すれば脳は大きくなるのです。

「美しい人は、脳が美しい」と覚えてください。元気があってパワーがあつて、輝いている人は、非常に脳が左右均等でキレイです。美肌も美脳が作ってくれます。美脳はどう作るのかというかと、腸を美しくすればいいのです。全部食事と関連性がある。いいものを食べたり、旅行に出かけたり、そういうことは全部脳への投資です。ひいては人生への投資、ということになります。「いかにこの脳を最適化し、若々しい活力を維持するか」。それには前頭葉を向上させればいいのです。記憶と集中力の神経伝達物質を高めるアセチルコリン、ドーパミン、セロトニン物質を高める。若々しい肌にするには、脳の血流をよくするビタミン以外にも、しょうが・朝鮮人参・ターメリック・ニンニクを摂る。偏頭痛に悩まされている人は前頭葉機能を鎮静させるおいしい肉、刺身、魚を。脳には神経伝達物質があるのですが、特にギャバは抑制に働く。抑制ホルモンのセロトニンは、バランスをとります。反対にここが乱れると、いろいろな症状が起きます。

内臓感覚を取りもどし、腸内細菌を元気に

実は腸内細菌が、脳と腸の橋渡し役、といえます。腸は脳に話しかけます。例えば、「ああ疲れた、甘いもの食べたい」と思うのは、腸内

え続けているのが現状です。男性は生活習慣病、女性は虚弱が、いちばん問題になります。特に女性は筋力が弱って、歩いて転んで骨折してしまふ。筋力をつけ、骨粗鬆症にならないことが大切で、虚弱予防を意識してください。社会とのつながりがなくなること、閉じこもり、一人でごはんを食べたりとなると、老化が激しくなります。介護の引き金になるのは、社会参加をしなくなることで。こういったことを意識しながらドミノ倒しにならないように心がけてください。よいものをよく食べ、運動、そして社会参加。この、健康長寿の3つの柱を意識していただければと思います。



細菌が食べさせようとしているのです。甘い物は脳を乱します。あなたの体の不調は、全て腸の不具合から起こるのです。いっぽうで不快感や倦怠感、食事を最適化することで改善することが

かっています。腹の感覚＝内臓感覚を取りもどすと、腸内細菌は非常に元気になる。では、どう腸内細菌を増やせばいいのか？一番は食事で、玄米、干し野菜、杉樽で作った本物の味噌といった、日本古来の発酵食品と食物繊維を食べることです。野菜をたくさん食べて、それ以外はほどほどにしましょう。

食べ物に含まれる栄養素は全部細胞に取り込まれます。毒だろつが何でも腸は選択できない。食事術の神髄とは、「いかに自分の体に有害なものを入れないか」ということ。皆さんという体は作品で、今まで食べ続けた結果です。とにかく素材を選ばないといい作品になります。

今、日本人の12人に一人は糖尿病です。認知症は1千万人も到達しようとしている。自閉症も子供が増えている。男性はがん、女性は認知症で亡くなる。これらは全て脳の病です。食事は医療よりはるかに勝ります。食物繊維を食べて、工場で作った甘い物はできれば捨ててください。子孫に輝かしい未来を残すためにも、「食事は手術に勝る」と覚えて帰って下さればと思います。

主催：公益財団法人 杉浦記念財団

後援：大阪府 大阪府 公益社団法人 大阪府看護協会 社会福祉法人 大阪府社会福祉協議会 一般社団法人 大阪府薬剤師会

協賛：スギ薬局グループ