

# 日本SOD研究会報

No.82

## 体の深部温うまく調節

### 〜寒い冬・眠り呼ぶ足の保温法〜

今年の冬はこのほか寒い。特に夜はしんしんと寒さが身にしみる。早く眠りたいのに、足が氷のように冷たくなって眠れないといった声が、年齢を問わず多くの女性から聞こえてくる。不快な冷えを解消し、心地よく眠りにつくコツを探ってみた。

「冬は特に足が冷えて眠るのに一時間ばかりかかると話すのは東京都武蔵野市在住の主婦（54）。風呂上がりに靴下をはき、足の裏に使い捨てカイロを張るが、眠るころには冷えきっている。寝付きが悪く、冷え性気味だからとあきらめ顔だ。

#### 【眠り促す体温の放出】

そもそも眠りに落ちる時、体はどんな状態になるのだろう。精神科医で、国立精神・神経センター精神保健研究所（東京都小平市）精神生理部長の内山真さんは、体の深部の温度を下げて体や脳を休ませるのが眠りだと説明する。個人差はあるが、午後の安静時の深部温度は約三七・五度。それが眠りに入る時には三六・五度前後に下がる。

眠くなると手足がぼつと温かくなるのは、深部温度を下げるため末端の血管を広げて血流を良くし、熱を出しているから。けれど冬は床や寝具の冷たさに自律神経が反応する。体温を逃

がすまいと手足の血管を収縮させるので放熱が妨げられ、深部温度が下がらず眠れないわけだ。

#### 【体を温めるなら全身浴】

北里研究所東洋医学総合研究所（東京・港）の伊藤剛・漢方診療部副部長は、「体が冷えやすい人は深部温度を上げ、それをうまく保ちつつ床につくとよい」と説く。具体的方法としては全身浴が最も効果的。心臓疾患などがなければ、冬場は四十〜四十三度の熱めの湯を浴槽に張り、ゆつくりと浸る。体が温まるまで長くても十分間をめぐりに肩までしっかりとつかる。

風呂から出たら足の水分をタオルで素早くふき取り、さつと靴下をはく。パジャマを着て靴下に手を伸ばすのでは遅い。素足で冷たい床に立つと熱があつという間に奪われ、それを食い止めるように足が血管を収縮させてしまふからだ。靴下は綿よりも湿度を放出しやすいウールがよい。



## 寝具の温度も大切

【眠りのリズムを重視するなら足浴を】

一方、入眠障害気味の人で眠りのリズムを重視するなら「足浴がいい」と内山さん。体は眠る二、三時間前から体温を徐々に下げて準備を始める。部屋の温度を適度に保ち、四十度程度のぬるま湯に足を浸す。リラククス効果も期待でき、足の放熱も促せるという。全身浴や足浴で、うまく手足の放熱が始まりかけたとしても、ひんやりした布団に触れると血管は収縮しがち。対策としては靴下をはいて寝たり電気毛布で布団を温めるとよい。「ただし使い方が大切」と、独立行政法人産業技術総合研究所・人間福祉工学研究部門（つくば市）の都築和代さんは指摘する。電気毛布のスイッチは眠る時には切る。眠って二〜三時間後、眠りが深まるのに伴い汗をかいて、かえって冷えて目覚めてしまうかもしれないからだ。

#### 【冷えてしまった足には足指ストレッチとツボ押し】

一度冷え切った足には至難の業。北里研究所の伊藤先生は足指のストレッチとふくらはぎのつば押しを教えた。

足の親指以外の指先全体を手で覆

い、足の裏の方にくつと折り曲げてしばらく止める。今度はその指先を足の甲にくつつけるように反らせてまた静止する。これを何回か繰り返すと、足先の毛細血管に血液が巡り始める。

次はツボ押し。くるぶしの内側に手の親指、外側に人さし指を添え、くるぶしからひざに向けて挟み押ししていく。ふくらはぎの内側の真ん中あたりで急に痛くなる場所が「筑實（ちくひん）」というツボ。ぎゅうつと親指で長めに押し続けて離すことを繰り返すとじゅんわりと足が温まり、深部の放熱を促してくれる。

冷えは体質や生活習慣にも深く関わる。医師が口をそろえたのは運動不足と食生活の乱れ。適度な運動と食生活に気を配ろう。また薄着は禁物。下着をつけ、首や足周辺を覆うことも大切だ。



## ボケ予防に

50代から始める

# 7つの習慣

最近、顔なじみの知人やテレビに登場する芸能人の名前が思い出せないということはないだろうか。昨日食べた夕食の献立がすぐに思い出せないことも。「もしやボケたのでは」と心配する中高年も少なくない。早くからボケないための生活習慣を身に付ければ、かなりの効果がある。専門家に五十代から始めるボケ予防策を聞いた。

大手電機メーカーの部長を務めるAさん(56)。部下を呼びつけるとき、名前が思い出せないことが頻繁になってきた。先日は顧客との重要なアポを忘れてすんでのところで商売がキャンセルになるところだった。「認知症の始まりではないか」と妻も心配して一度医師に診てもらったこと。幸い、認知症の診断テストでは問

題がなく、誰もが経験する単なる老人性の物忘れの進行という診断だった。ただ父親が認知症になった経験があるだけに、将来自分も発症するのではないかとという不安は消え去らない。

認知症に詳しい湘南長寿園病院(神奈川県藤沢市)院長のフレディ松川さんによると、認知症は遺伝よりも後天的な要因が圧倒的に大きい。二十年以上認知症患者を見続けてきた経験から本人の性格、職業、生活習慣の三つが認知症に影響していることが分かったという。性格や職業は簡単に変えられないから、「ボケを防ぐ生活習慣を長年続けているかどうかで、認知症になるかならないかの格差が出てくる」と説明する。

松川さんが書いた『今日からできるボケないための7つの習慣』によると、ボケ予防の第一に挙げるべき習慣は毎日の散歩。どこへも出かけず家に閉じこもっていると筋力や体の抵抗力が衰え、認知症ばかりでなく万病のもととなる。散歩という軽度の運動をすることで血流を活発にする。特につま先を意識して歩くと、ふくらはぎのポンピング作用が働き、脳への血流が良くなる。こうして脳を活性化させる。

さらに単に散歩するだけでなく、

歩きながら創造的な作業を加えることも松川さんは提案する。例えばカメラを持参して、気に入った風景や出会った人などを撮れば、周囲の人と会話を始めるきっかけになるかもしれない。地域社会に参加する効用も期待できる。

散歩しながら考えると、思いがけない良いアイデアが浮かぶことも多く、懸案事項をじっくり考える機会にもなる。

松川さんはボケ予防の習慣として日記を書くことも勧める。毎日寝る前に五分間、その日に起きたことを思い出して書く。楽しかったこと、うれしかったこと、悲しかったこと、いやだったことなど少なくとも一つずつ思い出して書き留めるだけでもいい。

書くことで、感情と創造力をつかさどる右脳と、計算や分析を担当する左脳の両方を一度に使うので、ボケにくくなるという。特に予防に効果的といわれる頭と手を同時に使うことになり、脳への血流が良くなる。さらに過去に書いた日記を読み直すこともいい。過去の自分を振り返り、成長している自分を再発見できるからだ。

松川さんの主張する予防策でユニークなのは恋愛をすることである。別に不倫を奨励しているわけではない。積

## 血流促進・脳を活性化



極的に町内会や同好会などコミュニケーションの集会に参加して、気に入った異性を見つけようと提案している。

気に入った異性の存在で、外出する機会が増える。おしゃれにも気を使うようになる。お目当ての異性に気に入られるために会話の話題にも注意するようにになり、ニュースや流行などにも敏感になる。ときめきが脳への刺激になるなど良いことづくめだ。

認知症予防を研究する東京都老人総合研究所（東京・板橋）の主任研究員、矢富直美さんは、料理を作ることを推奨する。特に定年を迎えて自宅に四六時中いることが多くなった男性なら、妻が三度の料理を作る機会も増えそう。

少なくとも昼食ぐらいは自分で作る気構えが必要だし、たまには妻のために料理を工夫するのもいい。特に数品目の料理を同時に作ることを心がけ、すべて熱いうちにおいしく食べられるよう、一生懸命考えて段取りすること

が予防効果になる。

旅行の計画を立てることも有効だ。矢富さんは見知らぬ土地へ行くこと自体、脳を刺激すると指摘する。「お仕着せのバック旅行に参加するのはなく、何時に鉄道やバスに乗れば効率よく目的地を回れるか、などを自分で考えて計画を立てることが脳への働きをより大きくする」と話す。

『ぼけの予防』を書いた浴風病院（東京・杉並）精神科診療部長の須貝佑一さんは、社交ダンスを勧める。音楽に合わせてダンスをするのが刺激になるうえ、踊る相手を次々に替えれば社交性が求められ、脳が活性化される。

手と頭を使う趣味として須貝さんは囲碁、将棋、マージャンなどのゲームも効果的と言う。仲間と一緒に楽しむ長続きするのも、認知症の予防につながるとしている。

（編集委員 木戸純生）

**ボケ予防に効果が期待できる生活習慣や趣味**

- ① **散歩を日課にする**  
つま先を意識して歩くと、ふくらはぎのポンピング作用が働き、血流がよくなり脳を活性化する
- ② **日記をつける**  
毎日書くことで右脳と左脳を刺激。過去に書いた日記を読み直すことで成長している自分を再発見できる
- ③ **恋愛をする**  
気に入った異性があると、おしゃれや会話の話題に気を使うようになり、ニュースや流行に敏感になる
- ④ **料理を作る**  
メニューや段取りを考えることで脳を刺激する
- ⑤ **旅行の計画を立てる**  
見知らぬ土地へ行くことが刺激になるうえ、鉄道やバスの乗り継ぎなどを考えることが脳を活発にする
- ⑥ **社交ダンスをする**  
音楽に合わせて踊ることで脳が活性化。相手を次々と替えることも効果的だ
- ⑦ **囲碁・将棋・マージャンをする**  
手と頭を使うゲームは脳の刺激になる。仲間と一緒に楽しむので長続きする  
（専門家の意見をもとに作成）

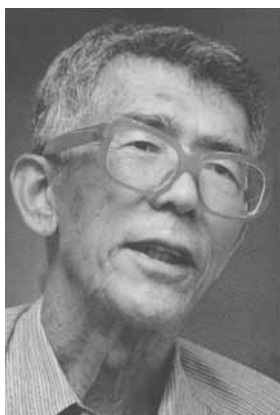
**SOD様作用食品の開発**

丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛けられ、世界的権威として、広く海外に知られています。

います。

国内では、ベーチェット病やリウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。



丹羽耕三博士

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越します。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌（Biochemical Pharmacology）への投稿論文の審査員もされて

あしたも元氣 (No.74)

生命の源 6つの基礎食品群

人間が活動するために、主に6つの基礎食品が必要です。これらはそれぞれ含まれる栄養素が違いため、体内での栄養素の働きも異なります。ですから偏ることなくバランスのとれた食生活をするのが、人間の体にとって重要といえます。

1群

【魚・肉・卵】

魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、牛肉、豚肉、鶏肉、鶏卵など  
主として動物性たんぱく質。肉・魚・貝類には約20%、卵には約12%含まれる。たんぱく質は筋肉、皮膚、毛、赤血球などや体の機能を保つホルモンや酵素の構成成分。たんぱく質の1日の必要所要量は60〜80g。その他、脂肪やビタミン、ミネラルも含まれる。

【大豆】

大豆、豆腐や納豆などの大豆加工食品  
主として植物性たんぱく質。またリノール酸や食物繊維も含まれるのでコレステロール低下作用や糖尿病予防の働きがある。

2群

【牛乳・乳製品】

牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど  
【骨ごと食べられる魚】  
めざし、わかさぎ、しらす干しなど

(わかめ、こんぶ、のりなどの海藻を含む)  
カルシウムを多く含む。牛乳・粉乳はビタミンB群。カルシウムは骨や歯の発育に必要なミネラル。牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高い。カルシウムの1日の必要所要量は600mg。海藻は低エネルギーで、カルシウムの他に鉄分、亜鉛なども含む。

3群

【緑黄色野菜】

にんじん、ほうれん草、小松菜、かぼち

やなど

体内でビタミンAに変換されるカロチンが600μg/100g以上含まれるものが緑黄色野菜。ビタミンAは皮膚や粘膜の保護、免疫力をつける、目の乾燥や夜盲症に効果があるとされる。ビタミンAの1日の必要所要量は600μg。ビタミンCも多く含まれるのでコラーゲンの生成にも役立つ、免疫力をつける働き。

4群

【その他の野菜】

大根、白菜、キャベツ、レタス、きゅうり、トマトなど  
【果物】  
りんご、みかん、ぶどう、いちご、レモンなど  
カリウムが多く含まれる。カリウムは神経や筋肉の機能を正常に保つ働きがある。また余分な水分や塩分を排泄するのに必要なミネラル。食物繊維も多く含まれる。

5群

【米・パン・麺】

ご飯、パン、そば、うどん、スパゲッティなど  
【いも】  
じゃがいも、さつまいも、さといもなど  
主として糖質が多く含まれる。主成分がでんぷんなので筋肉、臓器、脳の重要なエネルギー源となる。糖質の1日の必要所要量は200〜300gが望ましいとされている。胚芽米やいも類にはビタミンB1も含まれる。

6群

【食用油・バター・マーガリン】

サラダ油、ゴマ油、ラード、バター、マーガリンなど  
主として脂肪分を多く含む。脂肪は体内に蓄えられ体脂肪となり内臓などを支える働きがある。植物油にはビタミンAやDも多く含まれ、また血流を正常に保つリノール酸やビタミンEも含まれる。

【栄養士高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))  
「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))  
「白血病の息子が教えてくれた医者の心」(草思社(株))

「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))  
「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))  
「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))

「医は仁術なり」(致知出版(株))  
「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて  
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。  
ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会  
(〇四九 二五五 八七八・FAX兼用)  
までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

