生涯現役！元気に美しく年を重ねるために

加齢対策室

Healthy&Beauty ——— 美と健康のサポート情報

TAKE FREE

特集

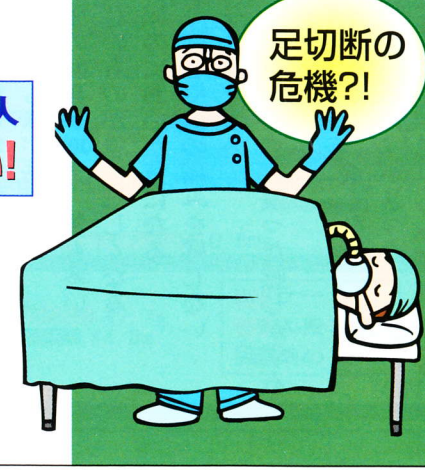
死ぬほど怖い「生活習慣病」

合併症が死ぬより怖い

ますます増える！

桑の葉パワーで血糖値コントロール

「糖尿病」ダイエットも!



① 糖尿病 うそでしょー?! 失明?! 足を切断?! 透析?! 糖尿病ぐらいでこんな生活に?!

メタボリックシンドローム 内臓脂肪症候群 1940万人(推計) 総人口の約15.4%

生活習慣病 予備軍を含む

生活習慣病からの2型95%

- 糖尿病 2210万人(H19年報告) 総人口の約17.5%
- 高血圧 5490万人(推計) 総人口の約43.5%
- 脂質異常症(高脂血症) 4220万人(推計) 総人口の約33.4%

動脈硬化 予備軍を含む

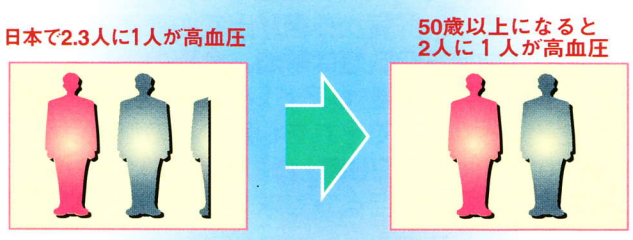
動脈硬化 2010万人(推計) 総人口の約15.8%

1年間の新患者数

- 失明 3000人以上(推計)
- 人工透析 約1万6100人以上(推計)
- 壊疽 1万人以上(推計)

「平成19年　国民健康・栄養調査結果の概要について」日本人総人口:1億2608万5千人　男:6151万1千人　女:6457万4千人
「平成18年　国民健康・栄養調査結果の概要について」

② 高血圧 日本で2.3人に1人、50歳以上は2人に1人が高血圧と推定



高血圧は、血管や心臓に障害をもたらす
高血圧は、自覚症状が出たときは
すでに生死に関わる病気が進行中!!　その怖さから、
高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれる。

③ 脂質異常症 自覚と認識が薄い脂質異常症 4220万人 「わからない」ではすまされない!

脂質異常症（高脂血症）と潜在患者も入れると、
なんと4220万人も(平成18年 国民健康・栄養調査結果の概要について)。
さらに男性は30代から、女性は50代からほぼ2人に1人が
脂質異常症の状態という大変な数字で自覚していない！
脂質異常症は軽視されがちで、その怖さが認識されていない。
「わからない」という回答も一番。

アア、悲惨!!

糖尿病の合併症

糖尿病予備軍

糖尿病

- 神経障害
- 網膜症
- 腎症

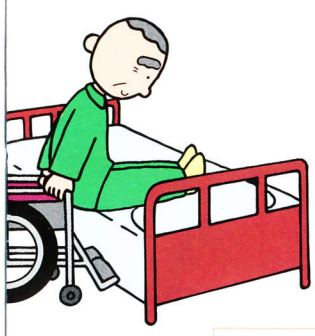
(三大合併症)

成人の失明第一の理由が糖尿病…年間3,000人以上。透析の第一の理由も糖尿病…毎年1万人以上。糖尿病を放置すると腎不全になることを知らなかったという。

たかが糖尿病…
でも、結果は
寝たきり生活で
家族に迷惑を！

足が腐る(壊疽)

水虫も致命傷！



ヒソヒソ…、
どこから切って
もらう？と相談
する家族の声

こたつの
熱さが
解ら
ない…

心筋梗塞・
脳卒中など
血管障害

一生、透析に
頼る生活

突然、失明！

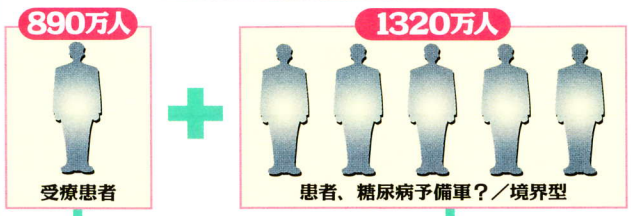
こん倒…意識不明
で死に至ることも

1 10年前の1.3倍増に!!

糖尿病で死ぬ人年間約2万人!(平成19年国民健康・栄養調査結果の概要について)
糖尿病の現実を知らなくちゃ!

糖尿病の人って何人くらい?

日本人の糖尿病調査



生活習慣病からの2型95%

2210万人
日本人の約4.5人に1人!

(平成19年 国民健康・栄養調査結果の概要について)

糖尿病の推計患者数が最初に記載された1965年には3万3000人だったが、1999年には23万4300人…なんと7倍以上も増加。日本の糖尿病患者数は増加する一方。

予備軍を入れると現状では推計2210万人にも膨れ上がっているが、無自覚な人が多いのも事実!

1対4のホルモンの秘密とは?

血糖を下げる働きをするホルモン	インスリン	膵ランゲルハンス島β細胞	1種類のみ
血糖値を上げる働きをするホルモン(インスリン拮抗ホルモン)	グルカゴン	膵ランゲルハンス島α細胞	4種類も
	アドレナリン	交感神経・副腎髄質	
	コルチゾール	副腎皮質	
	成長ホルモン	下垂体前葉	

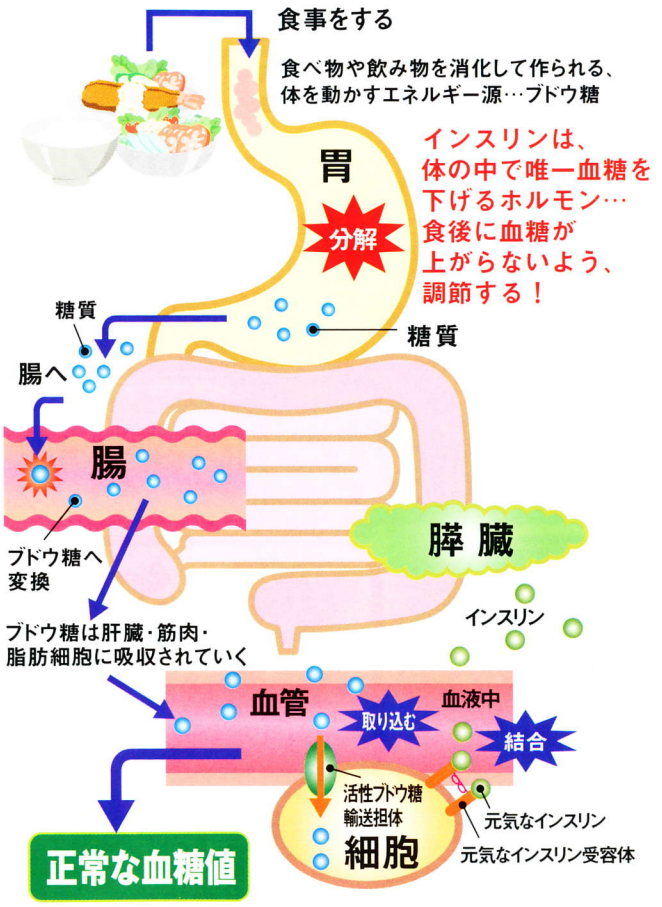
※飢餓にのみ対応するよう、人間の体には血糖値を下げるホルモンは1種類のみ!

糖尿病患者の場合

- 食事をする
- 血糖値が上がって下がらない
- 血液中にブドウ糖が余る
- 血液中のブドウ糖が漏れ出る
- 糖尿病

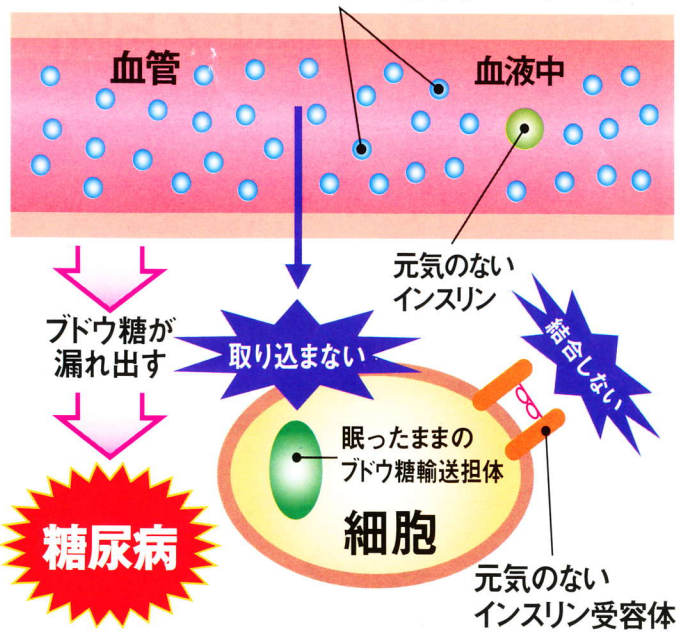
ホルモンで裏ワザ!! 10秒で空腹解消?

空腹感の一つの目安は血糖値。「空腹だよ!血糖値上げて!」という命令がくるため「食べなくちゃ!」ということに。その時、興奮してアドレナリンが分泌されると、肝臓から糖が出て血糖値を上げます。脳は納得→空腹感は解消。食事の量も減るというわけです。運動もアドレナリンを出し、血糖値を上昇させるのでそれを利用するのが裏ワザ!「その場ダッシュ20回」(約10秒間)です。体を興奮させて腹八分目を守りましょう!



血糖値を下げる唯一のホルモン「インスリン」が働かないと!

ブドウ糖が肝臓・筋肉・脂肪細胞に取り込まれないので血液中にあり余る



ブドウ糖がエネルギーを必要としている肝臓・筋肉・脂肪細胞に運ばれず、血液中に溢れる

ブドウ糖が血液中に余るということは、高血糖に!
高血糖が続き… 糖尿病に!

糖尿病チェック

糖尿病にかかりやすいかどうかのチェックです。ほとんどが生活習慣の問題!まず、1ステップ目は予備軍かどうかの瀬戸際を見極め!

- □ 太っている(2点)
- □ 野菜・海草類をあまり食べない(1点)
- □ 食べ過ぎている(1点)
- □ 朝食は食べない(1点)
- □ 晩酌は欠かせない(1点)
- □ ドリンク剤をよく飲む(1点)
- □ おやつは必ず食べる(1点)
- □ 運動不足である(1点)
- □ 脂っこいものが好き(1点)
- □ ゆっくり休めない(1点)
- □ 甘いものが好き(1点)
- □ ストレスがたまっている(1点)
- □ 夕食が遅くドカーンと食べる(1点)
- □ 40歳以上である(2点)
- □ 食事時間が不規則(1点)
- □ 家族や親戚に糖尿病の人がいる(3点)

危険!! 6点以上!! どうですか?

合計が6点以上だとりっぱな予備軍!
今から予防措置を取らないと後悔します。
糖尿病は、気づかない事が多い。
次は「え?そうなの」のチェック!

- □ このごろ太ってきた
- □ 下腹部がかゆい
- □ 食べても食べてもやせる
- □ 手足がしびれたり、ピリピリする
- □ とても喉がかわく
- □ 視力が落ちた気がする
- □ 食欲がありすぎていくらでも食べる
- □ 立ちくらみがある
- □ 尿の回数が増え、量も多い
- □ 甘いものが急にほしくなる
- □ 尿のにおいが気になる
- □ やけどや傷の痛みを感じない
- □ 全身がだるい
- □ 尿が出にくく、残った感じがする
- □ 疲れやすい
- □ 足がむくむ、重くなる
- □ 肌がかゆい、かさつく

3分の1にチェックが入ったら、気をつけないと!
すぐに医師の検査を受けて!!

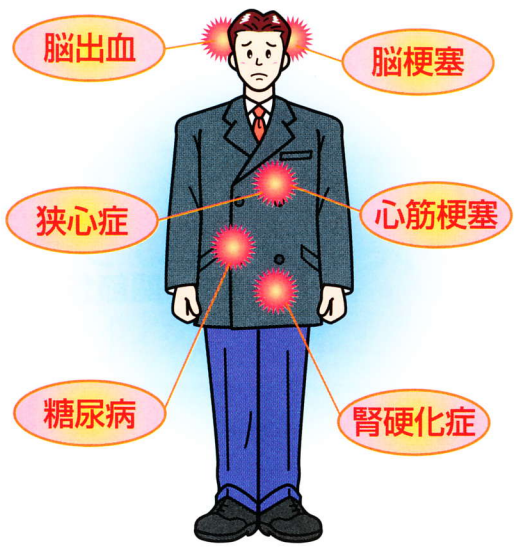
② 約5490万人もの患者がいると言われる「国民病」
高血圧…日本で2.3人に1人、50歳以上で2人に1人

血圧とは、心臓が血液を全身に送り出す際の圧力のこと。主に心臓から全身へ血流を受ける動脈の血管の圧力が基準以上続くのを高血圧

日本人の塩分摂取１日平均12～13g
↓
欧米の2倍塩分摂取が多い日本人
動脈硬化は、高血圧を悪化させたり、腎臓病などの原因とも。
放置すると動脈硬化が進み、自覚症状が出たときにはすでに合併症が!!

合併症：脳に関するもの
心臓に関するもの
腎障害
糖尿病

■高血圧の進行によっておこる合併症



※血圧計の単位は「mmHg」水銀柱ミリメートルが用いられる。

※血圧の「上120、下80」など、上下の二つセットの数字は最高血圧と最低血圧。
上（最高血圧・収縮期血圧）とは、心臓がギュっと収縮した時、血液が押し出された瞬間の血圧のこと。
下（最低血圧・拡張期血圧）は次の血液を流し込む為に心臓が広がり血管に一番圧力のかかっていない状態。この二つのバランスが重要。

A·Bあなたはどっち？

③ 脂質異常症、なぜいけない？
注意すべきは総コレステロール値ではない！

総コレステロール　＝
（LDL〈悪玉〉）＋（HDL〈善玉〉）＋（中性脂肪÷5）
「総コレステロール値が高いと体に悪い」は間違った概念！

「悪玉コレステロール=LDLコレステロール値が高いと体に悪い」と同時に、
「善玉コレステロール=HDLコレステロール値は低いと体に悪い」が正しい。

「脂質異常症（高脂血症）」は血液中の脂質が（具体的にはコレステロールや中性脂肪）、多過ぎる病気の事。でも実際、血液中の脂肪が異常に増えても痛くも痒くもない。
↓
放置したら？増えた脂質が血管の内側にたまり → 動脈硬化
↓
心筋梗塞や脳梗塞発作
↓
進行中は症状が無し
待つのは死か寝たきり？

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	≦140mg/dL
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	<40mg/dL
高トリグリセリド血症	トリグリセリド	≦150mg/dL

脂質異常症
放置する
動脈硬化
放置する
心筋梗塞・脳梗塞
放置する
最悪の場合、死亡

今だから覚える［プチ単位知識］

1cc = 1mL
1ｄL（デシリットル）= 0.1Lリットル = 100mL
1kL(キロリットル) = 1000L(リットル)

例えば，「デシ」は「0.1（倍）の」という意味の接頭語なので，１L（リットル）×0.1=0.1Lリットル，すなわち100mLとなるのです。

糖尿病予防の力強い味方
血糖値管理、ダイエットのために
桑の葉の力

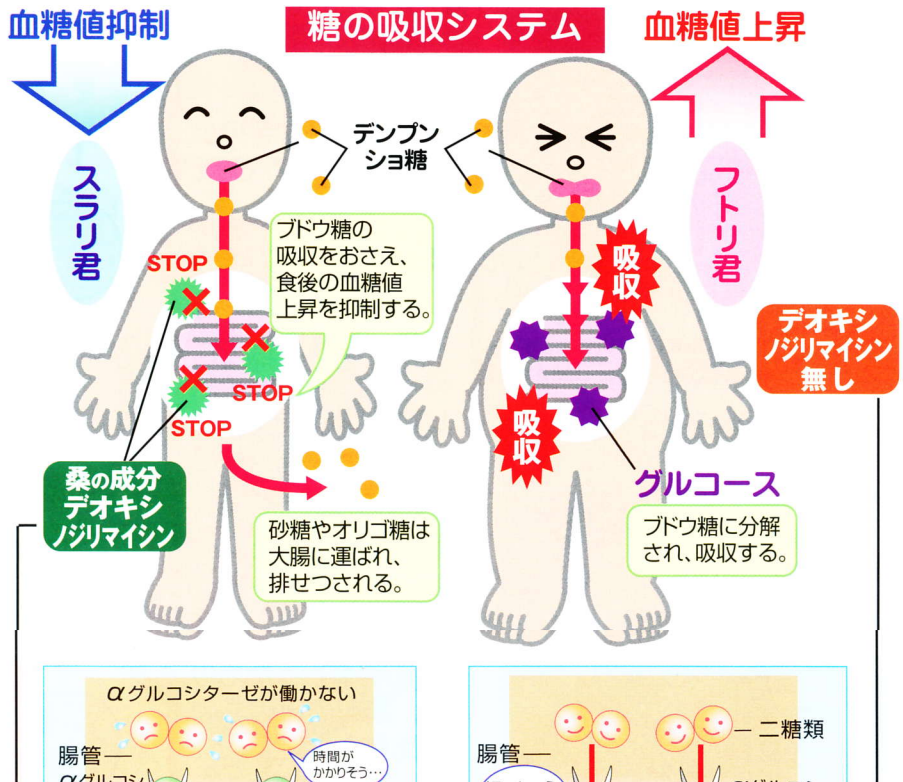
桑の葉の有効成分！

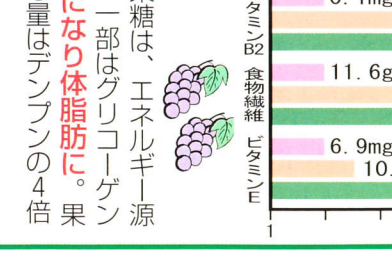
桑の木は葉だけでなく、木全部が薬。
健康維持に欠かせないカルシウム、カリウム、マグネシウムや鉄、亜鉛や食物繊維、フラボノイドを含む健康食品

桑の葉粉末から特別な有用成分摂取！
糖尿病予防、ダイエットが必要な人、健康維持に最適！

桑の葉特有の有効成分がブドウ糖を血中へ浸透させるαグルコシターゼの力をカット！

桑葉には血糖値の上昇を阻害し、糖カットとダイエットに効果的なことが！
その有効成分は、桑以外の植物にはまだ発見されていない成分！



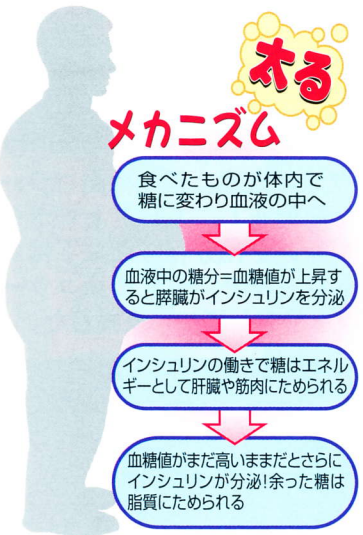


毎日の血糖値管理

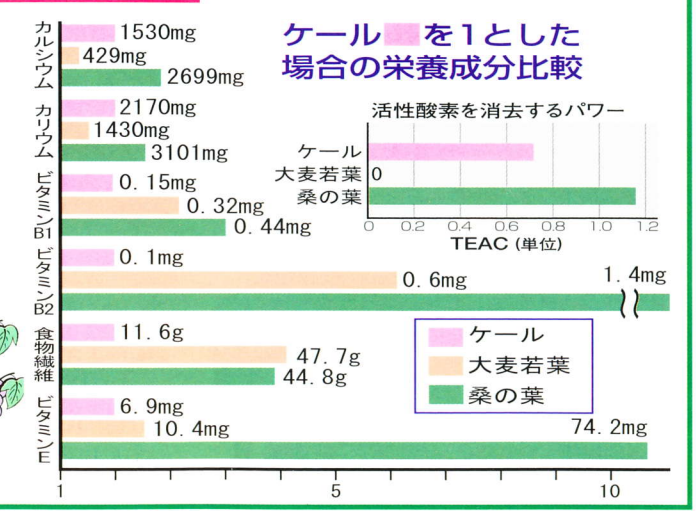
【糖の分解の実験】桑の葉特有の有効成分
↓
砂糖等(ブドウ糖が2個結合した糖)やオリゴ糖を分解する酵素
αグルコシターゼ
の働きを強力にカット!!
αグルコシターゼは、
小腸の粘膜中の糖類分解酵素の一種
この働きを抑えると、
糖類の消化吸収力が阻害され、
食後の急激な血糖上昇が抑えられる
αグルコシターゼ
働かないと
糖類は単糖類になれない
↓
腸管から血中へ吸収できず
腸管内素通り
↓
糖の吸収を抑制、血糖の急激上昇を防ぐ
↓
血糖値上昇抑制作用、そして糖尿病予防に役立つ！

ダイエットに

桑の葉の特別な成分は、糖の吸収を抑制し血中の脂質濃度を下げ、病気の原因となる内臓脂肪など代謝系の脂肪を減らす作用が強い。
ダイエット効果も期待できる。



果物に注意！
果物に多く含まれる果糖は、エネルギー源として消費しないと、一部はグリコーゲンに、**残りは中性脂肪になり体脂肪に。**果糖による脂肪の増える量はデンプンの4倍
太りやすい！



エレクトロポレーションマシンの美容導入効果

小宮山一雄教授のコメント

日本大学歯学部病理学「小宮山一雄教授」の協力
「皮下組織までタンパクが浸透」したと確認！

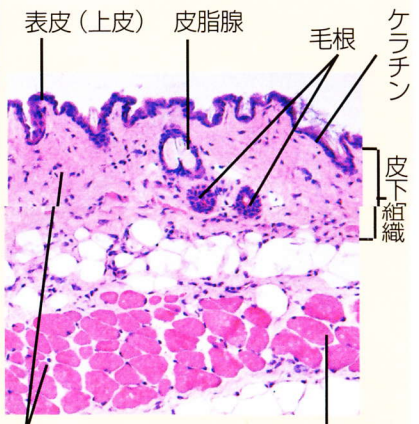
「皮膚細胞間に一時的に電子孔を開ける作用」を利用した、「電気穿孔法」の美容機器。

これは、角質や細胞膜に小さな穴を開け、栄養成分などの物質を吸収させる…簡単に言えば、特殊な電気的作用で、皮膚内に薬剤が通る「道」を作るという原理で作られたもの、これが「エレクトロポレーションマシン」。

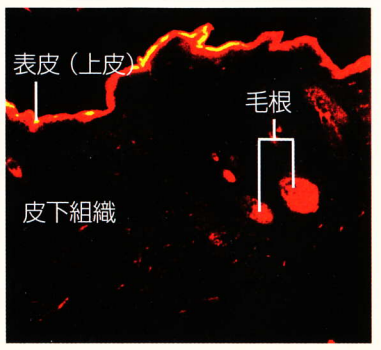
これについて、このほど、**日本大学歯学部病理学の小宮山一雄教授**の協力により、「皮下組織までタンパクを浸透」していたことが確認された。

この試験は、マウスの腹部の皮膚を使用し、一方のコントロールには蛍光標識コラーゲンを塗布して放置、また一方には蛍光標識コラーゲンを塗布した後、「エレクトロポレーション」を10分間行った。

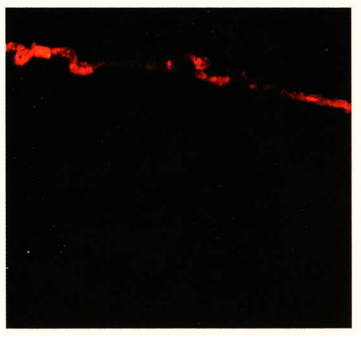
ヘマトキシリン・エオジン染色体



蛍光染色標本



マウスの皮膚。蛍光標識コラーゲンを塗布し、エレクトロポレーションを10分行った。下はコントロールで、蛍光標識コラーゲンを塗布して10分放置した。



〈コントロール〉

両者の組織標本を蛍光顕微鏡下に「エレクトロポレーション」を10分間行ったものと、塗布のみのものと比較したところ、「エレクトロポレーション」を行った皮膚では、皮下組織までタンパクが浸透していることが確認された。

一方のコントロールでは、タンパクは皮膚表面に留まっていた。（左写真参照）

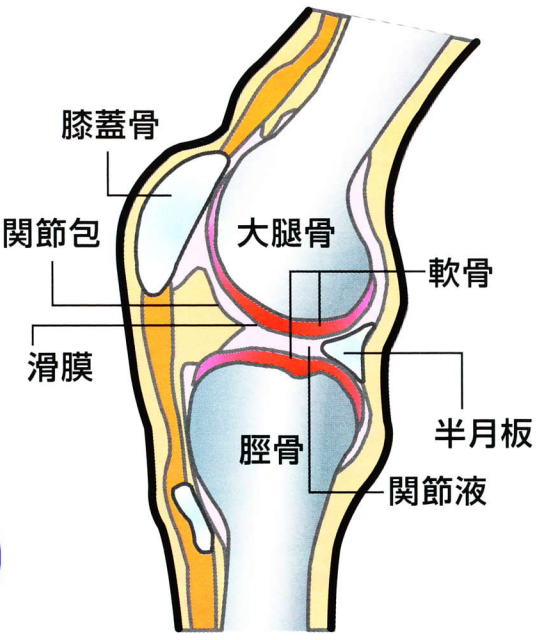
小宮山教授は、**「局所へ注射器を使わず薬剤の導入が可能な新たな方法で期待できる」**として「エレクトロポレーションマシン」に着目している。

「今回マウスの皮膚を使用したものだが」と前置きしつつ、**「ここまでの結果が得られるとは予想していなかった。今後も実験を継続し導入効果を検証していきたい」**と話している。

2400万人もが悩む軟骨の病気「変形性膝関節症」

軟骨のすり減りが快適生活を奪う!

体重を支えている部分の関節はすり減りやすい!!



関節は骨と骨のつなぎ目で、「動くこと」と「支えること」という2つの大切な働きを持っている。

軟骨は骨と骨のショックアブソーバー

↓

すり減る

↓

クッション機能が損なわれ
骨と骨が直接ぶつかったり
圧迫されて徐々に骨が変形…痛みが

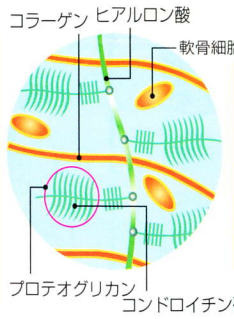
↓

特に、膝・腰等体重を支える関節は普段から負担大！

↓

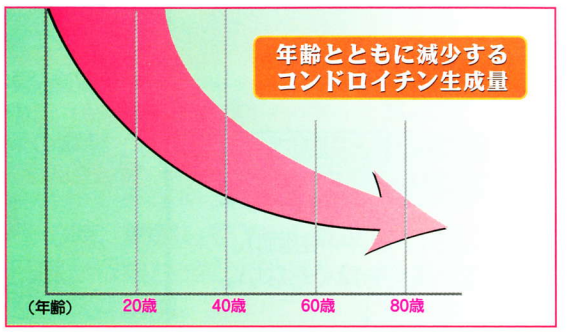
他の部分に比べ軟骨のすり減りが早まるため関節痛になりやすい

軟骨の構成成分



- コラーゲン
- コンドロイチン
- プロテオグリカン
- エラスチン

（コラーゲンペプチド／サメ軟骨抽出物グルコサミン）



主な関節の場所

私達の体には主に約140もの関節がある

膝関節は骨（関節）と骨（関節）がつながってできている

そのつなぎ目【関節部分の表面】は軟骨で覆われている

軟骨の厚みは3~4mmといわれ耐久性は高いが加齢と共に少しずつすり減る

関節の痛みの有無にかかわらず、歳を重ねれば誰でも若い頃よりも軟骨が薄くなる

グルコサミンとは

グルコサミンは、
体内で作られるアミノ糖の一種。
とくに膝の軟骨のクッション機能維持に必要不可欠な成分。

軟骨の他、皮膚や血管、脳など体の中のあらゆる場所に存在し、
強度や柔軟性、弾力性を保つために役立つ。

明るく朗らかな人生の秘訣

一 十 百 千 万

- 一 → 1日1回、一生懸命物事を考える。
- 十 → 1日10回、腹の底から笑う。
- 百 → 1日100回、深呼吸をする。
- 千 → 1日1千字、書く。
- 万 → 1日1万歩、歩く。