



平成29年3月27日発行

H28年度の活動報告

☆「H28セルフケア研修会」の開催

・H28年度からの新しい取組として、体の不調を自分で改善する知識や方法を学ぶ、『セルフケア研修会』を開催しました。

○開催日：6月19日(日)、7月24日(日)、9月25日(日)

○開催場所：ルポールみずほ(秋田市)

○参加者：延べ約50人

○内容：体のしくみや細胞の働き等の理解、体の不調を改善するための実技講習 など
参加者からは、「体のしくみが初めて勉強できた。いままでは不調があると医療機関まかせて自分では学ぶ機会もなかったが、この研修を受講して体についてもっと学びたいと思った」「ぜひこのような研修会を引き続き開催してほしい」など大きな反響がありました。



☆情報提供事業

・ニュースレター(年4回発行)、ホームページ、フェイスブック等を通じて、NPOの活動の内容を情報提供するとともに、健康の維持・向上に役立つ情報を県民に提供しました。

『覚えなきゃソンする！健康セミナー』開催決定！

開催スケジュール

- 開催日時：第1回：5月21日(日)13:00～15:00
第2回：7月2日(日)13:00～15:00
第3回：10月1日(日)13:00～15:00
(開催スケジュール等の詳細は、ホームページや研修案内をご覧ください)
- 開催場所：秋田県教育会館(秋田市山王)
- 対象者：誰でも参加できます ※事前申込が必要
- 受講料：1,000円/回
- 募集人数：先着15名



健康に効果のある食品

○食品には様々な栄養成分が含まれていますが、その成分の中には、健康増進作用が認められる成分を含むものも数多くあります。そういった、「機能性」「健康への効果」を食品のパッケージなどで表示できる食品は、これまで、「トクホ（特定保健用食品）」と「栄養機能食品」に限られていました。

○「トクホ（特定保健用食品）」は、健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品のことを言い、「栄養機能食品」は、一日に必要な栄養成分（12種のビタミン、5種のミネラル）の補給・補完のために利用できる食品のことをいいます。

○「特定保健用食品（トクホ）」については、長期間の臨床試験などが必要で、そのための費用も場合によっては億レベルで必要となるなど許可のハードルが非常に高いため、その取得は事業規模の大きい食品企業などに限られていました。

そこで、消費者が、機能性のある商品を自ら選択できる幅を広げるため、平成27年4月に「機能性表示食品」制度が新しくはじまりました。

○「機能性表示食品」は、「おなかの調子を整える」「脂肪の吸収をおだやかにする」など、健康の維持及び増進に役立つ食品の機能性を表示することができる食品で、科学的根拠に基づいた機能性を事業者の責任で表示できるという制度です。

届出することにより、例えば、「ルテイン」については、「目のコントラスト感度（色の濃さの判別力）をサポートすることが報告されている」、「GABA」については「事務的作業に伴う一時的な精神的ストレスを緩和する機能が報告されている」などの表記が可能となりました。

○臨床検査のほか、文献による調査（研究レビュー）でも届出が可能となり、トクホ（特定保健用食品）に比べてその検証コストも安価で済むこともあり、平成27年度だけで300を越える商品の届出がされています。

○その成分の多くは一見耳慣れないことが多いと思われるかもしれませんが、実は身近な食品に含まれていることが多くあります。例えば、「酢酸」は「肥満気味の内臓脂肪を減少させる機能があることが報告されている」とされていますが、実は酢酸は、「酢」に多く含まれる成分です。

○「EPA・DHA」は「血中中性脂肪の上昇を抑えることが報告されている」とされていますが、ご存じのとおり青魚等に多く含まれている成分です。

○トマトなどに含まれる「リコピン」は、「血中HDL（善玉）コレステロールを増やす働きが報告されている」、イチヨウ葉に含まれるフラボノイド配糖体、テルペンラクトンは、「認知機能の一部である記憶力（言葉・物のイメージ・位置情報を思い出す力）を維持する機能があることが報告されている」とされています。

○「ショウガ由来ポリフェノール（6-ジンゲロール、6-ショウガオールとして）」は、「寒い季節や冷房条件下において体温（末梢）を維持する機能があることが報告されている」、大豆に含まれる「イソフラボン」は、「成人女性の骨の成分維持に役立つ機能があることが報告されている」など、実は身近な野菜などにもともと含まれている成分を抽出した商品が多いのが特徴となっています。

○機能性表示食品を買って直接健康維持に役立てることももちろん大切なことですが、その原料となる野菜などに含まれる機能性を知ること、普段の自分の食生活に役立てるきっかけにもなるかもしれませんね。

血圧と血流との深い関係

○「血圧」とは、血液が血管の中を通る時の血管にかかる圧力のことを意味します。

○病院や健診施設などで測定した血圧値が、「収縮期血圧140mmHg以上」または「拡張期血圧90mmHg以上」の状態が「高血圧」とされています。



○心臓は、収縮と拡張を繰り返しながら血液を全身に送り出しています。そのため、「血圧」には、「心臓が送り出す血液の量」と、「末梢血管の抵抗」の2つが直接関係しています。

○高血圧の場合などは、例えば、末梢の血流になんらかの問題があり、「末梢血管の抵抗」が大きいため、体のすみずみまで血液を流すために、体はあえて血圧を上げ、全身に血液が回るようにしている場合もあります。

○その点では、高血圧の改善には、「減塩などの食生活の改善」のほか、「全身の血流改善」もひとつのキーワードになりそうですね。

○仮に、血流の悪化が主な原因で高血圧となっている場合、降圧剤を代表とする「薬」で血圧を下げようとするのとどのようなことが起こるのでしょうか。

○降圧剤は、心臓から送り出す血液量を減少させ、また、利尿作用等により血管内の抵抗を下げ、血圧を下げようとするのですが、体は脱水の方向となり、そのため血液は粘性が高くなり、血液循環はさらに悪化してしまう危険性があります。

○その結果、末梢の血流はさらに悪化するので、例えば目などの血液循環の末梢から、徐々に障害が生じてしまう可能性もあります。

○降圧剤を長期間服用すると、腎臓機能が大きく低下する、脳の血流も停滞するため逆に血栓ができやすく脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まる、という説もあるため注意が必要です。

○定期的に自分の血圧の状態を把握し、大きく上昇した場合等は、その原因を自分で把握しその改善を図っていくことが、自分の健康を自分で守るためのポイントとなります。

○余談ですが、「毎日血圧を測ると、血圧が次第に下がってくる」という、一見、すぐには信じがたいような説もあります。

○実はこの説には一定の裏付けがあり、駆血帯を締め付けて血流を一度堰き止め、徐々に緩め、血流を再開させることで、血管が収縮・拡張を繰り返し、NO（一酸化窒素）が発生、血流が増加することで血圧が下がる、という、メカニズムであるということが最近分かってきています。関心のある人は一度お試しください。