



## 生活習慣病を予防するミネラル

2018.3.19

### 食生活が乱れている

今日、日々のストレスによって食生活が乱れている人が増えています。朝はギリギリまで寝ていて、朝食はコンビニで買ったおにぎりやサンドイッチ、牛乳で済ませ、昼には元気をつけるために豚骨ラーメン大盛りに餃子もつける、夜は疲れているので居酒屋で冷えたビールを飲み、揚げ物や焼肉をお腹いっぱい食べる、そして週末にはアルコールと日頃の栄養不足を補うため肉類を中心にたらふく食べる…このような暴飲暴食が続く中高年の人は多いように思います。

自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが重要



### 自律神経と生活習慣病

多少体調が悪くても休めないので無理して出勤するという行動にはストレスが反映されます。つまり、自律神経に変調をきたしているのです。自律神経は24時間休むことなく働いている神経で、生きていくために必要なカラダの機能を無意識のうちに調節しています。自律神経には日中やカラダを動かしている時に活発に働く交感神経と、夜間や安静にしている時に働く副交感神経があります。この交感神経と副交感神経のバランスが乱れることを自律神経の乱れと呼びます。日常生活の中で常にストレスを感じていると、交感神経が優位のままの状態が続き、副交感神経の働きが弱まります。このような自律神経の乱れが続くとカラダの各器官に様々な不調が生じます。その最大のリスクが、高血圧や動脈硬化・糖尿病・高脂血症などのいわゆる生活習慣病で、血管の弾力性が失われます。

ストレス状態が長期間続くと、副腎からコルチゾールというストレスホルモンが分泌されます。コルチゾールは血糖値を上昇させ、糖尿病を引き起こします。これには毎日の食生活も深く関わっており、アルコールや肉類・乳製品・糖質の摂りすぎは血糖値の上昇を招きます。そのため膵臓からは大量のインスリンというホルモンが分泌され、血糖値を正常に戻して生命は維持されます。この状態が続くとインスリンは多量に分泌されているのに血糖値が低下しない事態となりインスリンを分泌するβ細胞は疲弊してしまいます。これをインスリン抵抗性と呼び、血糖値が異常に上昇した状態となります。これが2型糖尿病です。糖尿病の恐ろしさは合併症で、目の網膜部から出血することで失明する糖尿病網膜症・腎臓での老廃物のろ過機能が低下してしまう糖尿病性腎症、この場合人工透析をしなければ生きられなくなります。また、末梢血液の循環障害で神経障害が起きて足壊疽となると足を切断しなければなりません。そして最後には認知症に移行します。

日本では高齢化に伴って認知症患者が増加しています。認知症の中で最も多いのがアルツハイマー型認知症で、脳神経細胞にアミロイドβというタンパク質が蓄積して老人斑ができ、脳障害が生じます。通常、65歳以上の高齢者に生じますが、60歳以下で生じる若年性アルツハイマー病の人も増えています。認知症には他に血管性認知症があります。原因は血管障害でアルツハイマーとは異なり、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を伴います。認知症を予防するには基本的には30代から食生活や運動習慣を見直すことです。毎食、お腹いっぱいになる満腹感は遺伝子によって記憶されます。満腹感や塩分濃度の高い刺激的な味も記憶されるとやめられなくなります。甘みのある冷たい飲み物も同様です。

### ミネラル豊富な水を摂取しましょう

交感神経が優位に働いていると、心臓の拍動が上がり、全身の筋肉が緊張して血管が収縮し、高血圧が悪化します。これが脳で起これば脳出血や動脈瘤破裂で死に直結します。最近、高血圧の予防としてニガリが注目されています。ニガリの主成分はマグネシウムです。マグネシウムは細胞が健全に代謝活動をする上で不可欠なミネラルです。そしてマグネシウムの摂取不足が生活習慣病である心臓病や高血圧・糖尿病に深く関与することが分かってきました。また、花粉症やアトピー、便秘や下痢の解消に効果があることも分かってきました。さらに料理の美味しさを引き出すことも知られています。マグネシウムにはカリウムやナトリウム（塩分）と結合し、体外に排出する作用もあります。

誰もが生活習慣病になり得る時代、適度な運動とマグネシウムをはじめとするミネラルを豊富に含む水を摂取することで予防してみてください。