

病氣は治すものではなく

予防するもの

メディカルランチ表参道
古田一徳



今回のテーマ

50歳からの疲労の原因②

前回、「疲労は食生活の変化から」「だるさ、疲れの正体」二つのテーマでお話しいたしました。

今回も引き続き、疲労の原因のひとつと考えられている「鉄欠乏」「腸内環境」についてお話しいたします。

だるさの原因、鉄欠乏について

最近、「どうもこのごろ、疲れやすい」「仕事の能率が悪い」と感じたことがありますか。中高年の、特に男性の場合には、年のせいと考えがちですが、実は鉄不足が影響している可能性があるのです。

体内でさまざまな役割を果たしている鉄は、その60～70%は血液に含まれるヘモグロビンの成分として、20～30%は肝臓や脾臓、骨髄などに「貯蔵鉄」として蓄えられています。鉄が体の中で足りなくなると、貧血の80～90%を占めると言われている鉄欠乏性貧血と呼ばれる病氣にかかってしまいます。

鉄欠乏性貧血になると酸素を十分に身体

に運ぶことができなくなり、次のような症状となってあらわれることがあります。

- ◎朝、なかなか起きられない
- ◎なんとなく食欲がない
- ◎集中力が持続しない
- ◎肩こりがきつい
- ◎頭が痛かったり、重い感じがする
- ◎身体がだるい、疲れやすい

鉄不足を予防するためには、鉄分が豊富なバランスのよい食事を摂ることが大切です。

しかし、鉄分を多く取ったから明日は少なくてよいというものではありません。いろいろな種類の食品を毎日食べる食習慣が

鉄を多く含む食品

動物性食品

豚レバー、牛レバー、鶏レバー、豚モモ肉、牛赤身肉、卵、かつお、いわし、さけ、まぐろ、あじ、赤貝、あさり、しじみ、かき、あなご、あゆ、煮干し、かつおぶしなど。

植物性食品

パセリ、小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、菜の花、キャベツ、納豆、枝豆、アマランス、ひじき、わかめ、海苔の佃煮、切り干し大根、きくらげ、いちご、バナナ、メロン、みかん、柿など。

鉄分不足を解消するポイントです。1日3
回規則正しい食事を心がけましょう。

病院での血液検査や人間ドックなどで測定する貧血にはヘモグロビン(色素)値が指標として使用されます。ヘモグロビンは体の中で平衡に保とうとするため、鉄不足になったとしても維持される傾向にあります。鉄不足になるとヘモグロビンの値が変化する前に、血清フェリチン値が下がります。しかし、通常の検査では測定されませんので、見落とされがちとなります。そのため、年のせいと思いやすいのですが、だるさが続いたり、階段を上ったときに動悸がしたり、息が激しくなったら、貧血の検査を一度受けることをお勧めします。特に高齢者の場合には重大な病気が隠れていることもあるので注意が必要です。だるさの原因の一つに鉄不足があることを忘れないでください。

腸が元気な人は疲れ知らず

腸内環境について

腸内環境と体調は密接なつながりを持つ

ており、腸内環境が悪化すると、だるさ、肌あれや精神的な疲れなど、さまざまな症状を引き起こします。

腸は、栄養素を「消化・吸収」し、不要物を排出して体のコンディションを保つ大事な場所です。免疫細胞の約80%が集結しているため腸内環境の良し悪しは健康に直結しています。

いくら睡眠をとって休んでも、疲労感が抜けずに体力が回復しないという経験をしたことはないでしょうか。こういう症状を訴える人は、腸内環境が乱れていることがわかっていきます。

クリニックで食後にだるくなるという方の検査として、遅延型アレルギー検査があります。この検査では腸内環境での「カンジダ」と呼ばれるカビが増殖しているかを診ます。

カビはもともと常在菌で、私たちとは本来はうまく共存している微生物で、普段は悪さをしません。しかし、免疫が低下しているとカビが腸や皮膚などで異常増殖し、様々な健康トラブルを引き起こします。カ

ンジダは甘いものが好きなので、甘いものをほしがり、人間に食べさせます。また、カンジダが増えて、また甘いものを摂るという悪循環になっていくのです。

特に腸内でのカビの異常増殖は腸内環境を乱し、リーキーガット症候群(腸管壁浸漏症候群:腸もれ症候群)という病気の原因となります。

リーキーガット症候群は、腸の粘膜上皮の細胞間をつなぐ接合部(タイトジャンクション)が緩むことで隙間ができ、食物や毒素が漏れ出すことに伴う症状のことです。

リーキーガット症候群は慢性疲労、喘息やアトピー性皮膚炎の原因になるうえに、自己免疫性疾患やがんなどを増悪させるといわれています。そのためクリニックでは食物繊維を多く摂取して、食事の改善と、甘いものを控える、甘いものが欲しかったら、自然な果物から摂るようにしていただいています。

腸内環境を整えるよい方法は、乳酸菌を摂って善玉菌を増やすことです。乳酸菌は納豆などの発酵食品にも含まれていますので、いろいろな種類の乳酸菌を摂るように

先日50歳代の男性が体調不良で、来院されました。検診でも画像検査や血液検査で

おわりに

食生活や運動以外にも、できるだけストレスの少ない生活を心がけたり、睡眠を十分に取るなど、普段の生活の中で腸内環境の改善のためにできることは数多くあります。まずは腸内環境を意識するところから始めてください。

しましょう。

乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、キムチ、塩麴、甘酒など

食物繊維を多く含む食品

さつまいも、ごぼう、大豆、バナナ、アボガドなど

オリゴ糖を多く含む食品

玉ねぎ、豆乳、キャベツなど



は、全く異常はなく、飲酒も喫煙もされてないようでした。

食事は不規則で、偏っているということ、遅延型アレルギー検査をさせていただきました。結果では、グルテン、小麦に異常に反応していて、強陽性でした。

詳しく食生活を聞くと、職業柄、毎日ラーメンを食べていました。そこで、ラーメンを一時的に回数を減らすのではなく、やめていただきました。4週間後、来院されたときに、「体がすごく軽くなり、疲労感もなくなりました、うそのようです」と喜んでいらつしました。

遅延型アレルギー検査を否定される医師の方々もおられますが、疲労の原因の検索のひとつの方法としてはいいのではと、自分では思っています。

高齢になると、なんとなく体がだるい、疲れがとれないなどと感じることが多くなりますが、更年期だからと決めつけずに、鉄欠乏、腸内環境などの検査をすることをお勧めします。

メディカルランチ表参道が選ばれる

「3つの理由」

1. 最先端医療サービス

予防治療として、早期発見・早期治療を褒めています。わたしたちは、がんや難病の治療もあきらめません。

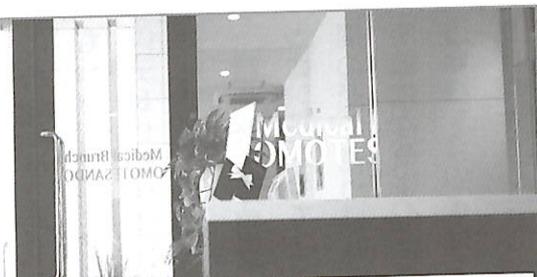
- 1) 早期発見、早期治療
- 2) 予防医療
- 3) あきらめない「がん」や難病の治療

2. リラックス空間のご提供

表参道から徒歩2分の閑静な住宅街。院内でもリラックスしていただけるよう配慮された設計。

3. おもてなしの心

暖かみのある細かい心配り。わたしたちは、「おもてなしの心」を大切にしています。認知症リスク検査、がん予防のためのがん遺伝子検査、セカンドオピニオン いつでもお気軽にご相談ください。



「メディカルランチ表参道」
(休診日：月曜日・日曜日・祝日)

〒107-0061
東京都港区北青山3-9-7 表参道N&Nビル3F

予約はこちら TEL.03-5774-2057

お問い合わせ時間 ●火曜日～金曜日11:00～19:00
●土曜日11:00～17:00

代表：古田一徳 医師