

第5版

論文と実績 から読み解く 認知症予防

～ 解毒（デトックス） ～

Detoxification



<https://x.gd/neuroplasticity>

目次

■貝原益軒の「養生訓」	6
■認知症予防 6 要素の優先順位.....	6
■解毒（デトックス）	7
■飲水量と尿量・排尿回数との関係.....	10
■整える：デトックスをする臓器「肝臓」	16
■整える：デトックスをする臓器「腎臓」	22
■デトックス作用がある代表食材.....	27
■抗炎症作用のある食べ物・成分.....	30
■抗酸化作用を持つ主な食品.....	33
■新型コロナウイルス感染症の後遺症に対する抗酸化治療.....	36
■代表的な抗酸化物質.....	36
■カビ毒の解毒方法.....	38
■PFAS の解毒方法.....	39
■ベントナイトの解毒効果.....	40
■ゼオライトのすばらしい健康効果.....	42
■サウナで身体はこう変わる.....	44
【参考・引用文献】	47
あとがき.....	52

論文と実績から読み解く認知症予防

～ 解毒（デトックス） ～ 第5版

皆さん認知症になるとどういった症状がでるのかご存じでしょうか？

ひどい物忘れや、これまでできていたことができなくなったり、
家がゴミ屋敷になったり、箸を使わずご飯を手で食べたり、
手についた便を顔に自分の顔に塗りつけたり食べてみたり、
時間、場所、家族の顔さえわからなくなったりします。
何年も何十年も人間らしさを失い、家族を脅かす。
「記憶」「考える力」「自立した生活を満足に送る能力」・・・
—— すべてが失われます。

認知症なった方は、誰もが認知症になろうとしてなったわけではありません。
病院に行けば何とかしてくれる。そう思っていたかもしれません。
現代の日本医学の進歩は目覚ましいものがありますが、
でも認知症において現実はそうではありません。

そして、その根底には、古き時代に記された生活するうえでの「心得」が忘れ
去られている現実があつたりもします。

貝原益軒の「養生訓」。
養生訓は、江戸時代を生きた儒学者であり、医者。
江戸時代の人々の平均寿命は40歳を下回っていましたが、その時代に、貝原益
軒は85歳まで生き、最期まで認知症や寝たきりになることなく生涯を全うした、
まさに健康長寿を体現した人物です。
養生訓には、「当たり前のことを当たり前できないと心と身体が病気になる。
与えられた命と身体に感謝して慎み深く、そして自分の人生を楽しんで生活す
るべきである」という精神のもとに、生活するうえでの心得「バランスのとれ
た食事と適度の運動、良質な睡眠、そしてストレスは避けて心を穏やかに保ち、
楽しみを持って元気に過ごす」という、現代の認知症予防にも通じるものがあ
ります。

認知症は激しい物忘れや、うつ病などの明確な症状が初めから現れるわけでは
ありません。
代表的なアルツハイマー型認知症は症状が現れてから診断を受ける10年、20年、

30 年前から、自覚症状がないまま静かに状態は進行していきます。

2019 年の研究結果で、アルツハイマー病の進行は診断される 34 年前からすでに始まっている可能性があることが報告されています。

今は大丈夫かもしれませんが、将来あなたも認知症になるやもしれません。

認知症になるとどうなるのかネットでぜひ検索してご自身の目で確かめてみてください。

医学の進歩で健康寿命は延びます。しかし体は元気なのに認知症になってしまっ
てはもともともありません。

そして、将来の自分の姿を想像してください。。。

認知症は様々な要因によってひきおこされるもので、これを食べれば（サブリ・薬も含め）絶対に認知症にならない。というものは、今のところ存在しません。

ゆえにいかにして認知症を予防するかが鍵となります。

アルツハイマー型認知症は単一の疾患ではなく、いくつかの異なるサブタイプを示し、複雑な慢性疾患であり、「炎症」「様々な慢性病原体」「栄養離脱、「インスリン抵抗性」「血管障害」「外傷」「特定の毒素への曝露」など、アルツハイマー病を引き起こす潜在的な要因がいくつかあります。
そして、一人一人にあった予防法・治療法が必要となります。

著：認知症予防研究所 はっぴースマイル 吉安 考史



『認知機能低下を予防・治療するための戦略には、「食事（サプリメント含）、運動（脳トレ含）、睡眠、ストレス管理、解毒、マインド」が含まれますが、これらに限定されません。』

●貝原益軒の「養生訓」

養生訓には、「当たり前のことを当たり前でできないと心と身体が病気になる。

与えられた命と身体に感謝して慎み深く、そして自分の人生を楽しんで生活するべきである」という精神のもとに、生活するうえでの心得が全八巻を通して書かれており、この心得を現代にアレンジして心にとめ、実践することが現代の認知症予防にも通じるものがあります。

●バランスの取れた食事は、「エネルギーの増加、炎症の軽減、血管健康の改善、解毒、インスリン感受性など」のメカニズムによって、認知機能低下を予防および認知症状改善するために脳を最適にサポートするための複数のメカニズムを利用します。また、サプリメントは、認知機能の健康に影響を与える特定の栄養不足に対処するために一時的に必要な場合があり、認知機能低下を防ぐ為に重要な貢献をする可能性があります。

●運動は、認知機能低下を回復させる最良の方法の1つで、論文が数多く存在します。運動は身体能力の向上のみならず、酸素供給、睡眠改善、ストレス軽減、インスリン感受性、BMI（ボディマス指数）を最適化、脳と体の全体的な生理機能を改善してくれます。

●睡眠は、疲労の回復のみならず、記憶の定着には不可欠で、脳の老廃物を排出、炎症を軽減、免疫系を活性化します。睡眠時無呼吸症候群や酸素不足などの原因は、認知機能の低下を招く危険因子となります。

●普段から脳を刺激する活動に従事する人は、認知機能の低下や認知症のリスクが低くなります。精神を刺激する課題は、思考力、問題解決能力、推論能力、記憶力を向上させます。日常生活の活動にも改善が見られます。また、脳萎縮や認知症発症を予防する上で、他者との交流を増やし、社会的孤立を防ぐことが重要。

●ストレス、特に慢性的または重度のストレスは、アルツハイマー型認知症の重要な原因の一つで、血液脳関門の透過性を上げてしまいます。ストレスに関連する認知機能の低下を逆転させるには、ストレスの管理が必要。

●毒素の解毒と、重金属、細菌、ウイルス、カビ、化学物質への曝露を避けることは、特に遺伝的に影響を受けやすい人において、認知機能低下の主な原因であることが判明しており、脳の健康を最適化するために不可欠。解毒の要となる肝臓と腎臓を正常に働かせることが必要でまた、食事およびサプリメントの使用などにより解毒を促します。

■貝原益軒の「養生訓」

養生訓は、江戸時代を生きた儒学者であり、医者でもある貝原益軒が83歳の時に書かれた本だといわれています。江戸時代の人々の平均寿命は40歳を下回っていましたが、その時代に、貝原益軒は85歳まで生き、最期まで認知症や寝たきりになることなく生涯を全うした、まさに健康長寿を体現した人物。

養生訓に書かれていることは、バランスのとれた食事と適度の運動、良質な睡眠、そしてストレスは避けて心を穏やかに保ち、楽しみを持って元気に過ごすというもの。

まずは、これを心に留め置きましょう。

【養生の道】

1. 怒りや心配事を減らして心を穏やかに保つ
2. 元気であることが生きる活力になるのでいつも元気である
3. 食事は食べ過ぎず、毎日、自分に合った適度な運動をするのがよい
4. 生活の中で自分の決まり事をつくり、よくないことは避ける
5. 病気になってから治療するのではなく、病気にならない努力をする
6. 何事もほどほどにし、調和のとれた生活を送る
7. お金がある、ないに関係なく、自分なりの楽しみを持って生活する
8. 養生のための生活を習慣化することが大切
9. 呼吸はゆっくり行い、たまに大きく息を吸い込む
10. 夜更かしはしない、だらだらと寝すぎない
11. 身のまわりを清潔に保つ

【養老】

大便を下しやすくするためには、いくつかの方法があります。まず、少量の便秘を起こすことは良いことです。老人が便秘を起こすことは寿命の兆候とされますので、特に重要です。

ただし、重度の便秘は問題です。それは一般的に人の脾胃に負担をかけ、食べ物が滞り、腹痛や食欲不振、ガス溜まりなどの症状を引き起こすことがあります。このような状態は、大便が通じにくくなるためです。

このような場合には、便秘を解消する方法を取るべきです。麻仁、杏仁、胡麻などを常に摂取することで、腸胃の機能を改善し、便秘を防ぐことができます。

■認知症予防6要素の優先順位

「食事・運動・解毒・睡眠・ストレス解消・サプリ」という6要素を、

の理論と臨床エビデンスに基づいて、認知症予防における優先度順に並べると、以下の順になります。

優先度	要素	根拠と理由（理論+科学的裏付け）
① 食事（代謝最適化）	脳代謝の正常化がすべての基盤。インスリン抵抗性・炎症・酸化・糖化を同時に改善。食事時間制限法が中核。	GLUT-1 経路、AMPK、PGC-1 α 、NF- κ B、mTOR 制御
② 睡眠（修復・グリンパ系）	深睡眠中にアミロイド β ・タウの排出（グリンパ系）。睡眠不足は認知症発症リスクを2倍以上に上げる。	グリンパ系、メラトニン、HPA 軸、BDNF
③ ストレス解消（HPA 軸安定）	慢性コルチゾール過剰は海馬萎縮を誘発。瞑想・呼吸法・感情整理で副交感神経を活性化。	HPA 軸、コルチゾール、BDNF、炎症抑制
④ 運動（神経可塑性促進）	有酸素+筋トレで BDNF・IGF-1 上昇、ミトコンドリア増殖。睡眠・代謝が整って初めて最大効果。	AMPK、BDNF、IGF-1、ミトコンドリア
⑤ 解毒（Detoxification）	重金属・マイコトキシン・農薬などを除去。代謝・腸肝経路が整ってから行うと安全。	Nrf2、グルタチオン、NF- κ B 抑制、腸肝軸
⑥ サプリメント（補完）	栄養補助的役割。基盤（代謝・炎症・睡眠）が整ってから活きる。単独では効果限定的。	NAD+再生、抗酸化、ホスファチジルセリン、DHA/EPA

上記をしっかりと頭にいれてから対策を進めていきましょう。

■解毒（デトックス）

「解毒（デトックス）とは、生体内にはいった、あるいは発生した有害物質を無毒化して体の外に排出することを言います。

生体にとって作用の少ない構造にするか、あるいは排泄しやすい構造に変える一定の生化学的反応を言います。」

ヒトの身体には解毒の機能が備わっており、この解毒を担う器官は、主に肝臓と腎臓。

水に溶けない物質は、肝臓から腸の中に送られ便として排泄されます。水に溶ける物質は、腎臓でろ過されたのちに膀胱に送られ尿として排泄されます。

体にたまった毒素や老廃物をデトックスする、最大の経路は「排便」。

「排便」によって、体内の毒素の 75%が排泄され、20%は「尿」で、残りの 5%は「汗」や「呼気」「皮膚」「毛髪」から排泄される仕組みになっています。

健康な人の便の成分は、実は大半が水分。その残りのうち、食べ物のカスは約 5%程度しかなく、そして約 10～15%が腸内細菌とその死骸、約 15～20%がはがれおちた腸壁上皮細胞だといわれています。

解毒する上で、まずは、しっかり水分を適切に摂取して排便を促すことから始まります。

【腸内フローラと腸活】

ヒトの腸内には、約 1,000 種類の腸内細菌が約 100 兆個生息しており、小腸の下部から大腸にかけて多く、腸壁にびっしりとくっついていきます。

ヒトの身体に有益な善玉菌や有害な悪玉菌、状況によってどちらにもなる日和見菌と呼ばれる腸内細菌があり、それぞれ作用や身体に与える影響が異なります。その活動はとても複雑で、菌の種類だけでは良し悪しを分類することは難しいといわれています。

腸内細菌は約 3 万種類が発見されており、どんな働きをするか解明されつつありますが全ては分かっていないのが現状です。

これらの細菌は、「腸内フローラ」や「腸内細菌叢」とも呼ばれ互いにバランスを取りながら生息しています。

腸の蠕動運動を活発にして、お腹の調子を整えるなど腸内環境をと整えています。

腸内細菌の種類や数は、個人差が大きく食事や在住国などの要因によっても異なります。

そして、腸内細菌の種類やバランスが体調や病気のリスクに影響を与えています。

腸活をして、「良い菌の摂取（乳酸菌やビフィズス菌など）」と「良い菌のえさの摂取（食物繊維やフラクトオリゴ糖など）」が必要で、育成させていくことが重要となります。

●腸のバリア機能

食べ物などに混入する有害物質（内分泌かく乱物質、発がん性物質）は、小腸で栄養素と共に吸収されます。

脂溶性物質はタチが悪く、拡散的に腸上皮細胞に入り込みます。

しかし、腸上皮細胞には、解毒・排出機能が備わっています。

【腸の有害物質の処理、4 つの手順】

1) 有害物質の検知

腸上皮細胞には様々な有害物質を検知するセンサー（受容体）が備わっています。

2) 解毒酵素の誘導

有害物質を検知すると、それに合わせて解毒酵素を誘導します。

3) 無毒化

誘導された解毒酵素が有害物質を無毒化します。

4) 細胞外への排出

無毒化された有害物質は、専用の排出口（トランスポーター）から細胞外へと排出されます。

食事に有害なものが入ってくると、腸はすぐそれを検知して多量の腸液を分泌し、それを体外に素早く排除しようとします。いわゆる下痢。

実は、最も応答の早い解毒の1つ。むやみに下痢止めをすぐ飲むんでしまうと解毒が進まなくなる可能性があります。

ゆえに、薬が必要な下痢かどうかを考えてから対応してください。

●腸内フローラのバランス

腸内フローラは、

1. 消化できない食べ物を身体に良い栄養物質へ作り変える
 2. 腸内の免疫細胞を活性化し、病原菌などから身体を守る
 3. 宿主の生理学と代謝において重要な役割を果たす
- 等の役割を担っています。

★腸内フローラを形成している菌の3つの働き

1. 私たちの身体を守る善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌など）
2. 増えすぎると身体に悪影響がある悪玉菌（大腸菌<有毒株>・ウェルシュ菌・ブドウ球菌など）
3. 状況によって善玉菌の味方をしたり悪玉菌の味方をしたりする日和見菌（大腸菌<無毒株>・連鎖球菌）などです。

腸内細菌の中には、タンパク質を分解してアンモニアやニトロソアミン、フェノール、インドールなど人体にとって有害な物質を産生する細菌がありますが、その細菌は代謝の手助けをしてくれたり、他の細菌に栄養を提供していたりします。

そして、有害物質を代謝する細菌も棲んでいますので、体内毒素を発生させるのもそれを解毒するのも腸内細菌ということになります。

特に、中高年を過ぎる頃より、ビフィズス菌の減少とウェルシュ菌の増加に特徴づけられる変化が起きます。ウェルシュ菌は腐敗菌の1つで、タンパク質を腐敗させてアンモニア、アミン、フェノール、インドールなどの有害物質を生

成します。

有害物質を作る細菌だけが異常に増えてしまうと、有害物質も増え、肝臓の負担が増大し、便秘や下痢、肌荒れ、むくみ、免疫力の低下。他にも、感染症やがん、糖尿病や動脈硬化、アレルギー、メンタル疾患など、さまざまな疾患を引き起こす原因になります。

ゆえに大事なのは、「腸内フローラのバランス」。
成人の場合では、善玉菌が20%、悪玉菌が10%、日和見菌が70%の割合が平均的で、バランスが良い状態。

ビフィズス菌の減少とウェルシュ菌の相対的増加を腸内の老化と考えられており、このような状態を「腸内毒素症」と呼びます。

腸管内の透過性の亢進は腸内細菌及びその成分が血中に移行をもたらし、炎症性サイトカインの増加を介して微小な慢性炎症を引き起こします。

そして腸内毒素症は、肥満、糖尿病のインスリン抵抗性、感染症の重篤化の一因となっていると考えられています。

その要因には「食生活の乱れ」「運動不足」「睡眠不足」「ストレスなどによる自律神経の乱れ」「便秘」「細菌感染」「加齢」「薬剤」などがあります。

水分ををしっかり摂取できたら腸内細菌のバランスを整えしっかり育成していきましょう。

■飲水量と尿量・排尿回数の関係

高齢者の身体の水分量は、若い頃に比べると身体の中の水分量が少なくなるため、若い頃より「脱水症」になりやすいです。

さらに、加齢とともに喉の渇きを感じる「口渇中枢」が減退するため、実際には水分が必要な状態であっても喉の渇きを感じにくくなります。

そして、若い頃に比べると食事量・水分摂取量が減ってきます。

それは、自分自身の親を見ればわかりやすいかと思います。

さらに加齢により、膀胱が萎縮して、中に溜めていられる尿の量を減少させます。それで、トイレに行く回数が増えていきます。

【水を飲むことで期待できるメリット】

- ・排便を促す

- ・血液の流れをよくする
- ・新陳代謝がスムーズに行われる
- ・食べ過ぎを予防できる

※脱水対策

●尿量と頻尿

成人の膀胱は、我慢すれば 400～500ml 程度は溜まると言われています。

仮に毎回 300ml 程度溜まってトイレに行くとする、

- ・ 1 日尿量が 1500ml の場合

$1500(\text{ml}) \div 300(\text{ml}) = 5 \text{ 回}$

トイレ行くことになります。

頻尿の原因は様々ですが、過活動膀胱、残尿、多尿、尿路感染、炎症、腫瘍、心因性に分けることができます。

高齢になると過活動膀胱の有病率が増え、困っている方が増えます。

当然ですが、尿量が多いとトイレに行く回数も多くなります。

尿量が多い人は、水分摂取も多いと考えられます。

基本的に飲水が多い人で、頻尿で困るのであれば適切に飲水することで排尿回数を減らすべきだと思います。

排尿の問題は 40 歳代から生じてくるといわれ、後期高齢者ともなると、排尿障害を抱える方は一気に増えます。

高齢者もトイレ問題は「年のせい」と、あきらめてしまっている方が多いです。

●適切な 1 日尿量と飲水量

適切な 1 日尿量は、おおよそ 20～25ml/kg と言われています。

20ml/kg で計算すると、1 日の尿量は、

体重 40kg なら 800ml、体重 50kg なら 1000ml、体重 70kg なら 1400ml となります。

適切な尿量を確保するのに、どれくらい飲水したらよいか。

人の水分バランスは、体内に入る量（飲水・食事・代謝水）＝体外に出る量（尿・便・不感蒸泄）になります。

食事に含まれる水分量は摂取カロリー×0.4 とされており、2000kcal 摂取すると、食事に含まれる水分は約 800ml になります。

代謝水は、細胞がエネルギー代謝などを行う際に生じる水で、300～400ml になります。

便には、おおよそ 100～200ml の水分があります。

不感蒸泄とは、呼吸の際に息に含まれる水分と皮膚や気道の粘膜から蒸発する

水分を合わせたもので、常温安静時で、健常成人で約 900ml と言われています。

ざっくり計算すると、

飲水 + 食事 800ml + 代謝水 300ml = 尿量 + 便 200ml + 不感蒸泄 900ml
となり、この計算から尿量と飲水量が同じ程度になるので、適切な尿量を確保するには、尿量と同じくらいの飲水をするのでよいことになります。

但しこの計算は、常温安静時が条件となりますので、汗をかきやすい夏場、運動時などは不感蒸泄が増えるので、その分の飲水量を増やすことで補うことになります。

正確には、その日の行動や気温などで不感蒸泄が変わり、飲水量を変えることになります。

毎日の尿量を測って飲水量を調整するのは、非常に大変ですので、一度排尿量をチェックし、ご自分に適した尿量を知っておいて、普段より尿量が少ないと感じたら飲水を増やすなどの対応していくのがよいと思います。

ざっくりとした目安ですが、尿をしたときに濃い色の尿が出ていたら水分が足りていないので、意識して多めに飲むことをしてください。

常に薄い尿が出る状態を作っておくことが大事になります。

※ビタミン剤を飲まれている方はビタミン B2 影響で、飲んだ後、尿色が黄色くなります。

●体に必要な「水分」

「人体は、胎児で体重の約 90%、新生児で約 75%、子どもで約 70%、成人では約 60～65%、老人では 50～55%」が水で満たされています。

そのうち約 3 分の 2 は細胞をみずみずしく保つ細胞内液となります。そして残りの約 3 分の 1 は血液やリンパ液などの細胞外液に分けられます。

水は消化・吸収・循環・排泄機能を含む身体機能を維持するなどの重要な役割を担っています。

水分不足は熱中症の他にも、血液の粘性が高くなり血管が詰まりやすくなることで脳梗塞や心筋梗塞の要因になったりもします。

また、腎臓に最もダメージを与えるのは脱水なので脱水で血液量が減少しないように水分摂取を怠らないようにすることも重要です。

不足した水分量が体重の 3%以上になった状態を「脱水症」といいます。

ではどのくらい水を飲めばいいのかといいますと、細かく言うと人それぞれ違うという回答になります。

私は、高齢になるまで健康なうちは下記指標を取り入れています。

「体重 kg × ★ml) = 1 日に必要な水分量 ml」

★＝30 歳未満：40、30～55 歳：35、56 歳以上：30

の水分を基本とし、筋トレや有酸素運動などの運動後はより多めに飲むというものです。

※身体が一度に吸収できる水分量は、200～250ml と言われています。

高齢者でざっくりとですが、体重 40kg なら 800ml、体重 50kg なら 1000ml、体重 70kg なら 1400ml となります。

さらに厳密に考えるとすれば、下記より飲水量を導き出す必要があります。

飲水 + 食事 + 代謝水 = 尿量 + 便 + 不感蒸泄

便秘、尿路感染症、腎臓結石のある方はより多く飲まないといけないし、季節や住んでいる環境（湿度が高い低い）、体重などにより飲む量は変わります。

また、尿・汗・呼吸などから水分は失われていくのでのどが渴いたと感じた時にはすでに体内はカラカラに乾いているため、ちょこちょこマメに飲む必要があります。

食事中は消化に必要な胃液が薄まらないように口を湿らす程度にするなど時と場合によって飲み方を調整してください。

飲むべきものは？といえますと、ジュースのようなソフトドリンクには砂糖・調味料・芳香剤などが入っており、またコーヒーや紅茶、お茶にはカフェインが入っていますし、アルコールは論外です。

「ペットボトル症候群」になったり、水分の吸収が遅くなったりかえって脱水になったりします。

高齢になるほど飲水可能な量が減り、過活動膀胱により頻尿になってきます。脱水はよくないですが、過剰な水分摂取が「血液をサラサラにする」根拠はなく、体にとって必要ではない水分は、「生体恒常性（ホメオスタシス）」により尿となって体外に排出されてしまいます。

●薬を服用するときの水の量

内服薬の多くは、水を多く飲むことにより、胃腸管に接触する薬の表面積が大きくなるために吸収が促進されます。

また、胃での溶解・吸収が水の服用が多いほど速やかに起こります。

そして、薬を服用する際、飲む水の量により効果に影響をおよぼす場合があります。

内服薬の多くは、適当量(コップ半分くらい)の水と一緒に服用することが望ましいです。中には、十分量(コップ 1 杯以上)の水と一緒に服用することが効果的な場合と逆に水と一緒に服用すると十分な効果が得られない場合があります。

十分量の水と一緒に服用することが効果的な薬の中には、下剤があげられます。膨張性下剤は、消化管内で多量の水分を吸収して腸に刺激を与え、反射的運動

の亢進をもたらします。

また、塩類下剤(酸化マグネシウムなど)は、腸管内では吸収されずに生体の水分を引き出す作用があります。

このように作用するため服用時に水が少ないと狭窄部で閉塞を起こしたり、脱水症を起こすことも考えられます。

※酸化マグネシウムは、安全性は高いですが飲み合わせの注意が多く、多量の牛乳との飲み合わせに注意（ミルク・アルカリ症候群）牛乳 500ml/回または、1000ml/日以上飲まないように。

薬を使用する場合は、用法・容量をしっかり守りましょう。

脱水は日常の暮らしにおいて普通に起こりうるもの。

特にマスクをしていることで乾いていることに気づきにくく水を飲むことを忘れがちになります。

水を飲む習慣をつけ、脱水に十分に気をつけましょう。

そして、排便のコントロールを行って下さい。

【頻尿の治し方】

頻尿とは、通常よりも排尿の回数が増える状態で、朝起きてから夜寝るまでの排尿回数が、8回以上になると頻尿といわれています。

尿漏れや頻尿などのほとんどは重大な病気ではありませんが、QOL（生活の質）を大きく損ないます。

水分を積極的に摂りましょう。とよく聞きますが、意識しすぎて水分の過剰摂取になっている可能性もあります。

特に就寝直前に水を多く飲むことや、利尿作用のあるコーヒーや紅茶、アルコールなどの飲料を摂ると夜間頻尿の原因になりやすくなりますので利尿作用のある飲料は避け、水分の適量摂取を心掛けてください。

しかし、水分摂取を控え過ぎて尿量が極端に減ると、身体には様々な負担がかかります。

腎臓は血液をろ過したうえで、身体に必要な成分や水分を再吸収し、残りの老廃物を尿にして膀胱に溜めますので、水分摂取が少ないと、体内の水分バランスを保つために腎臓で再吸収する水分量を増やさなければならなくなり、腎臓にも大きな負担がかかります。

尿は濃く少なくなり、細菌が繁殖しやすいうえ、尿量が少ないために排尿によって膀胱や尿道から細菌を排出しにくいので、感染を起こしやすくなります。

さらに尿が濃くなると結石もできやすくなります。

尿量の多い少ない（すなわち水分摂取の多少）は、計尿カップがない場合にも、おおまかには、尿の色をみるとわかります。薬などを飲んでいないなら、うっすらと黄色いぐらいがちょうど良い尿量です。

1) 頻尿の原因

- ・加齢
- ・前立腺肥大症など病気の影響
- ・お薬の影響

夜間に頻回に起きてしまうためぐっすり眠れないなどの悩みを抱えていたり、夜間に何度もトイレに起きることで、転送や骨折を招きやすいというリスクもあります。

2) 頻尿の対処法

頻尿を起こす原因にもよりますが、まずは自分の排尿パターンを知ることが必要。

排尿が多い時間帯

排尿時の尿意の強さ

失禁の有無

排尿量などを把握

※数日間～1週間程度続けて

成人の場合、1日の尿量が3L以上の場合を多尿となります。

健康な成人の場合、1日の尿量はおおよそ1500mL程度。

高齢者はそれよりも少ない1200mL程度。

多尿となる原因には、1日の水分摂取量が多い・尿崩症による多尿・糖尿病による多尿など、様々なものが考えられます。

3) 膀胱の許容量（おしっこを溜められる最大量）

成人の場合は200～300mL程度。

高齢者は頻尿になることが多く、1回の尿量が少なくなりますが、健康な高齢者であれば、100～150mL程度。

1回の排尿量が少ない場合は、膀胱におしっこが十分たまる前に、排尿していると考えられますので膀胱訓練などを行って、1回の尿量を増やすことで、排尿の回数を減らすことが出来ます。

4) 膀胱訓練

最初は、5～10分程から始めて、徐々に時間を伸ばしていきます。

排尿日記をつけておくと、膀胱訓練を始める前後の客観的な評価が出来るので効果を実感することが出来ます。

※前立腺肥大症などにより残尿感がある、または尿の勢いが悪い方、過去に膀胱炎になった経験のある方は、症状の悪化や再発につながる可能性がありますのでかかりつけ医と相談してから始めましょう。

5) 手足を動かし筋力アップ

手足を動かし、運動機能を上げることも排尿の力をアップさせます。

膀胱も手足の筋肉と同様に運動神経と知覚神経がつながっており、手足の筋肉を鍛えることで膀胱の筋肉も鍛えられるからです。

脳卒中後はリハビリテーションで手足が動くようになると、排尿もしやすくなる人が多いようです。

また、骨盤底筋がゆるむことで、骨盤内の臓器を支えられなくなり臓器が下がってきます。

その結果、膀胱や尿道が圧迫され、頻尿や尿意切迫感が起こりやすくなりますので女性の場合は骨盤底筋を鍛えてください。

■整える：デトックスをする臓器「肝臓」

肝臓は、肝臓は人体で最大の解毒臓器。

ヒトが摂取したアルコールや薬剤などの物質や代謝の際に生じた、体に有害な物質を、毒性の低い物質に変え、尿や胆汁中に排泄するという解毒作用を持っていて、少々のダメージではへこたれない肝臓。

肝機能が正常であれば、実に全体の 75～80%を切り取られても、自らを修復しながら黙々とはたらき、半年後には元の大きさに回復する再生能力の高い臓器です。

【肝臓の重要な働き】

肝臓は 500 以上の仕事をこなす、スーパー臓器。

その幅広いはたらきの中でも主要なものは「代謝」「エネルギーの貯蔵」「解毒」「胆汁の生成」。

1. からだを構成するたんぱく質をアミノ酸から合成する
2. グリコーゲン（多数のブドウ糖が複雑につながった多糖類）やビタミンなどを蓄え、必要に応じて血液中に放出する
3. アンモニア、アルコールなどのからだにとって有害な物質を分解し解毒する
4. 脂肪の消化・吸収を助ける胆汁をつくる働きをする

肝臓には、ビタミンを蓄える働きがありますが、必要以上にアルコールや薬物を摂取すると肝臓の解毒作用が追い付かず、肝臓に大きな負担をかけてしまいます。

そして肝臓の機能が低下するとビタミンの貯蔵能力が落ちてしまうので、ビタミンを十分に補給することが必要となります。

※ビタミンは、エネルギー源や体をつくる成分ではありませんが、人が健全に成長し、健康を

維持する働きをしています。

●肝薬物代謝酵素 (CYP)

肝薬物代謝酵素 (CYP) とは、薬物、毒物などの生体外物質 (Xenobiotics、異物) の代謝反応の総称であり、対象物質の親水性を高め分解・排出しやすくすることが多い。

これらを行う酵素を薬物代謝酵素といい、主に肝細胞内にあるミクロソームで行われます。

肝薬物代謝酵素 (CYP) は、シトクロム P450 (Cytochrome P450) とも呼称され、薬物、毒物などの生体外物質 (Xenobiotics、異物) の代謝反応の総称。

主に薬物代謝酵素として働き、身体が取り込んだ薬物を酸化反応により分解し、体外に排出しやすい形にしてくれます。

ヒトに投与される薬物の代謝反応の約 80%に関与すると言われています。

多くの薬は代謝によって、形が変わり作用を失います。

1 回、2 回と肝臓を何回も通るたびに代謝を受け最後には尿や便、汗などと一緒に体外に排泄されていきます。

CYP は主に肝臓に存在して物質の解毒と分解に関与していることが分かっていますが、肝臓以外にも腎、肺、消化管、副腎、脳、皮膚などほとんどすべての臓器に少量ながら存在することが確認されています。

CYP 遺伝子の多型により各種薬物の代謝速度に個人差が現れることが解明されています。

酵素の代謝能力 (酵素活性) が低いあるいは失活している場合は薬を服用したときに薬物の血中濃度が必要以上に高くなり、本来の投与量を守ったとしても副作用が強くなる可能性があります。

一方で、酵素活性が高い場合は薬が治療効果を発揮する前に分解・排出されてしまい、薬の効き目が悪くなる可能性があります。

薬物 (異物) 代謝型のシトクロム P450 の基質は脂溶性で、蓄積すると毒になるものが多い。

ポリ塩化ビフェニル (PCB) や、フェノバルビタールをはじめとする多くの薬物。

これら基質の多くにはシトクロム P450 の発現を誘導する性質もある。

カルシウム拮抗剤などでグレープフルーツ果汁との併用により副作用が増強することがあり、これは CYP3A4 の活性が阻害され薬物の代謝が遅くなるためとされています。(薬が効きすぎる)

※ポリ塩化ビフェニル (PCB) は、昭和 43 年 (1968 年) に発生したカネミ油症事件を契機に、その有害性が明らかとなり、国内では昭和 47 年 (1972 年) に生産・輸入が禁止されています

●肝臓の「解毒」フェーズ

肝臓の「解毒」は主に以下の2段階で進みます：

・フェーズ1（第1相）：有害物質を酸化・還元・加水分解し、反応性代謝物に変える

主な酵素：CYP450 群（CYP1A2, 3A4 など）

・フェーズ2（第2相）：反応性物質にグルタチオン・硫酸・メチル基などを結合して無毒化

主な酵素：GST, UGT, SULT, COMT など

・フェーズ3（排出）：無毒化物質を胆汁・尿で排出

主な酵素：胆汁酸トランスポーター、MRP2 など

この2段階のバランスが崩れる（フェーズ1過剰・フェーズ2低下など）と、活性酸素や中間代謝物が蓄積して肝臓や脳に悪影響を及ぼします。

「ミルクシスル（Milk Thistle）」と「ブロッコリースプラウト（Broccoli Sprout）」は、リコード法の36個の穴のうち「肝解毒機能低下」（＝毒素関連 Type 3 の一因）に対して有効とされる代表的な植物性成分です。

両者とも肝臓の解毒酵素や抗酸化システムを高める働きがあります。

1. ミルクシスル（Milk Thistle：和名マリアアザミ）

抗酸化作用：グルタチオン（GSH）濃度を上昇させ、ROS 除去

作用 内容・仕組み 参考文献

肝細胞保護：細胞膜を安定化し、毒物の侵入を防ぐ

解毒酵素誘導：GST, SOD, CAT を活性化しフェーズ2を促進

抗炎症作用：NF- κ B の抑制により肝炎を軽減

薬物性肝障害の防止：アセトアミノフェンやアルコール性肝障害の軽減

・推奨摂取

一般的な健康補助量：シリマリン換算で 200～400mg/日（分割摂取）

服用タイミング：食後（脂溶性吸収のため）

・注意：エストロゲン様作用あり（ホルモン関連疾患の人は医師相談）

2. ブロッコリースプラウト（Broccoli Sprout）

Nrf2 経路活性化：Nrf2 → 抗酸化応答エレメント（ARE）を刺激

フェーズ2 酵素誘導：GST, NQO1, HO-1などを強化（解毒力UP）

抗炎症作用：NF- κ B 抑制、サイトカイン（IL-6, TNF α ）低下

脳保護作用：血液脳関門を通過し神経細胞を抗酸化保護

環境毒素の排出促進：PCB やベンゼン代謝産物の尿中排泄促進

・推奨摂取

生スプラウト換算で約 30～50g/日（約 1 パック）

またはスルフォラファンサプリ：20～40mg/日

・注意：ミロシナーゼ活性が加熱で失われるため、「生食」または「軽い温水浸し」が推奨。

●高齢者と薬

高齢者は薬の効きすぎによる副作用が多いので注意が必要。

その原因として 4 つの理由があげられます。

1) 体の各臓器（肝臓、腎臓など）の機能が老化により低下している。

肝臓の解毒作用の低下や腎臓の排泄能力の低下などにより薬が体の中に多くなります。

2) 血液中のタンパク質アルブミンが少ない。

タンパク質の摂取不足や、消化吸収障害により、アルブミン値が低下してしまいます。

特に食事が減ってしまう高齢者に多いのが、タンパク質の摂取不足や消化吸収障害。

アルブミンの正常値は 4.0g/dl 以上ですが、3.5g/dl 以下の数値「低栄養」と判定されます。

そして、アルブミンは多くの種類の薬と結合し、その結合の割合は薬によって違います。

アルブミンと結合したもの（結合型）は薬としての作用ができず、結合型は遊離型（アルブミンと結合していない）になると作用をあらわします。

遊離型が使われて少なくなると、結合型がアルブミンから離れて遊離型となり効果を示すようになります。

すなわち、血液中のアルブミンの量が少ないと結合する薬が少なくなり、その分だけ薬の作用が強くあらわれることになります。

3) 高齢者の半数はいくつかの病気をもっているとされ、それぞれの疾患の治療のため、薬の種類が多くなります。

4) 高齢者の病気は慢性の場合が多く、長期間、薬を用いることになります。

高齢者は、「薬の副作用が起こりやすい状態」にあるので、指示されたとおりに薬を用いること。自分の判断で勝手に多くしたり、あるいは中止したりしないようにしてください。

●肝臓が弱い人の特徴

黄疸、食欲不振、嘔気嘔吐、全身倦怠感、発熱などが挙げられます。

特にビタミン A（うなぎ、レバーなど）、C（ブロッコリー、キウイなど）、E（アーモンド、ドライトマトなど）、B1（豚肉、レバー、玄米、うなぎなど）、B12（牡蠣、レバー、あさり、しじみなど）を摂取しましょう。

そして、オルニチンは肝臓のはたらきを保ち、疲労回復をもたらすことが期待されています。しじみやブナシメジなどに含まれます。

●肝臓によいとされる食品・食材

しじみ、田七人参、ウコン、タラノキ、甘草

●腸は肝臓の重要なサポーター

腸は、消化・吸収といったメインの機能の他に、肝臓の負担を軽減させている器官です。腸は、体外からの有害物質が最初に体とコンタクトするところは腸であり、体外からやってくる有害物質をブロックするバリア器官として働いています。

腸でブロックできなかった有害物質が、肝臓に運ばれ解毒処理されることになります。

つまり、腸がきちんと機能しないと肝臓には大量の有害物質が流れ込むことになってしまいますので腸内環境をしっかり整えましょう。

腸内には 100 兆個以上の細菌が棲んでおり、我々の消化吸収の手助けをしてくれています。

タンパク質を分解してアンモニアやニトロソアミン、フェノール、インドールなど人体にとって有害な物質を産生する細菌もいます。

しかし、これらの有害物質を代謝する細菌も存在します。体内毒素を発生させるのもそれを解毒するのも腸内細菌で機能としてはどちらも必要となります。

大事なのは、腸内フローラを整えること。もちつもたれつのバランスを維持することが、体内毒素を減らすことにつながります。

※おならが臭い方は、腸内フローラのバランスが崩れているので要注意

●肝性脳症

肝性脳症とは、肝硬変や肝臓がんなどによって肝臓の機能が著しく低下し、肝臓で代謝されるアンモニアなどの有害な物質が解毒されずに体内にとどまることで発症する病気。

有害な物質が脳にダメージを与えていきます。

重症度は幅広く、軽症な場合は睡眠リズムの乱れ、怒りっぽくなるなどの性格の変化、抑うつ気分などのみがみられるため、発症に気付かないことも少なくありません。

しかし、進行すると場所や日時が分からなくなるといった見当識障害、傾眠、判断力や集中力の低下などの症状や羽ばたき振戦（両腕を前に伸ばすと手にふ

るえが生じて羽ばたくような動きをする)という肝性脳症の特徴的な異常運動がみられるようになります。

また、脳症のどの段階でも、息がカビ臭く甘ったるい匂いになることがあります。

劇症肝炎など急激に肝機能が著しく低下する病気、肝硬変や肝臓がんなどのように徐々に肝機能が低下していく病気など、さまざまな病気が発症の原因となります。

ちなみに、肝性脳症の原因となる劇症肝炎は、新生児から高齢者まで年齢に関係なくみられ、男女問わず年間 400 人程度発症します。

【肝性脳症を予防するために】

肝性脳症は元々肝機能低下があり、便秘、たんぱく質の過剰摂取、消化管出血、感染が引き金となって発症するケースも少なくありません。

また、消化管での出血、処方薬を正しく服用しないこと、その他のストレスによって誘発されることもあります。

★発症予防の方法

1. 便秘を整える（場合によっては緩下剤などを使用）
2. たんぱく質を取り過ぎない食事
3. 適度な運動
4. 禁酒
5. 感染（発熱）に対する早めの治療などを心がける
6. 処方薬を正しく服用する
7. 脱水状態を避ける
8. 電解質異常を避ける

また、肝硬変など肝性脳症の原因となる病気の治療を適切に行うことも大切になってきます。

肝性脳症は意識障害が主ですが、ふと我に返る時もあり、その時には想像以上の後悔や失望が本人にも襲ってくるといわれています。

また、認知症と間違われる可能性もありますので注意が必要。

●心肝連関

心臓と肝臓の関係は「心肝連関」とも呼ばれ、なかでも心不全と肝臓の関係は密接です。

心不全による肝臓への影響は、主に虚血性とうっ血の2つの要素からなります。一方、肝硬変などの肝機能障害からの心不全への影響としては、主に肝機能障害による薬物代謝の低下や、アルブミン低下による循環血漿量の変化、 β 受容

体シグナルや炎症性サイトカインを介した心筋、心機能への影響などが挙げられます。

心不全による肝臓への影響は肝機能関連の血液検査値の異常として評価されますが、肝うっ血の評価としてのエラストグラフィによる肝硬度評価も有用性が報告されています。

また、肥満や糖尿病の影響で近年増加している非アルコール性脂肪性肝疾患なども心疾患、心不全との関連も報告されています。

■整える：デトックスをする臓器「腎臓」

腎臓は、血液をろ過し、老廃物と体に必要なものを仕分けして、尿をつくってくれます。腎臓は、体液のバランスを一定に保つため、血液をろ過して尿という形で老廃物や水分などを排泄しています。

たんぱく質が代謝されてできる尿素やクレアチニンなどは、尿として排泄される物質です。

そのため、腎臓の機能が低下するとこの排泄が十分できなくなり、腎機能低下の程度に比例して体内に蓄積してしまいます。

腎臓の機能（ろ過機能）を知る検査として血中のクレアチニンを測定するのは、このためで、何らかの原因で腎機能に異常をきたしている場合は、クレアチニン値（濃度）が上昇します。

腎臓障害は、腎臓が血液を適切にろ過し、老廃物を排出する能力が低下した状態を指します。

その大きな要因として挙げられるのが、糖尿病や高血圧、腎炎などになります。これらの病気は腎臓の血管にかかる負担を大きくするために腎機能低下につながりやすく慢性腎臓病を併発するケースが多いです。

そして、老廃物と一緒に有害物質が溜まることで起こるのが「尿毒症」。
尿毒症は通常、慢性腎臓病による腎臓への不可逆的な損傷によって引き起こされます。

尿毒症になると、倦怠感や食欲不振、皮膚のかゆみ、高血圧など、様々な症状が現れてきます。

さらに意識障害や肺水腫、心膜炎、脳出血などを起こし、重症な状態に至ることもありますので注意が必要です。

【尿毒症の発症につながる可能性のある危険因子】

腎疾患の家族歴、コントロールされていない糖尿病、高血圧、心臓病、年齢

(若い人よりも高齢者に一般的)

加齢と腎機能の低下は密接にかかわっており、80歳代は30歳代と比べて腎機能が半分ぐらいに低下すると言われています。

それに伴い尿トラブルやむくみ、かゆみなど様々な不調を覚える方が増えていきます。

【腎臓の重要な働き】

1. 尿をつくり、水分・電解質、そして血圧を調節する
2. ビタミンDの活性化と造血ホルモンの分泌
3. 血液中の老廃物の除去
4. 血液中の酸とアルカリの調整

腎臓は沈黙の臓器とも呼ばれ、腎臓の働きが低下していくと血液中の老廃物や不要物のろ過・排泄が十分にできなくなってしまう、様々な症状を引き起こします。

また、体の中に老廃物が蓄積した状態では、免疫機能が低下し、体を守る防御力の低下が起こります。そのため、健康な人と比べて風邪などの病気にかかるリスクが高まります。

腎臓の働きが低下していると、下痢・嘔吐による脱水が原因で急速に腎機能を悪化させる危険があります。

また、腎臓の機能が低下している場合、カリウムを摂りすぎると腎臓に負担をかけることがあります。

●水分量と電解質量のバランス

人の体は約60%が水分で、健康な状態では、その体液はpH7.35～7.45の中性に近い弱アルカリ性に保たれています。

腎臓は、余分な水分や電解質、老廃物を尿として体外に排泄し、必要な水分と電解質を再吸収することで、体内の水分を一定に維持する働きをもっています。

電解質とは、血液や体液に含まれる「ナトリウム」「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」などのことで、5大栄養素のミネラルに属します。

電解質は神経の伝達や筋肉の運動に深くかわり、腎臓はこれら電解質の量を一定に保つ働きももっています。

腎臓の機能が悪くなり、電解質のバランスが崩れると、むくみが出てきたり、高血圧や心不全などをもたらします。

また、腎臓の働きが悪くなると、酸の排泄がうまくいかなくなり、体内は「アシドーシス」と呼ばれる「酸性」に傾いた状態に陥ってしまいます。

この「酸」が増えると、細胞の新陳代謝を抑制したり、細胞の老化させてしまいます。

体が酸性に傾いたとき、腎臓は、血液中に重炭酸イオン（アルカリ性物質）を放出します。

この重炭酸イオンが増えると、身体はアルカリ性に傾き、けいれん・吐き気・しびれなどの体調不良が現れるといわれています。

pH 値に限らず全ての面で、血液の恒常性は最優先に維持され、そのしわ寄せは辺縁の組織に回されます。

ゆえに健康診断で血液検査をしますが、血液は恒常性が維持されますので、その血液に異常が出て来たと言う事はすでに辺縁の組織は相当にダメージを受けていると考えるべきです。

※pH 試験紙で尿の pH を調べることができます。

酸性体質を引き起こす主な要因は、過剰なストレス、不規則な食事、運動不足など。

●腎臓とホルモン

腎臓は、ヒトが生命と健康を維持するための様々なホルモンもつくっています。

1) 血圧を調整する「レニン」というホルモン

血圧が低下すると、ろ過の働きが悪くなってしまいます。

これを避けるため、血圧が下がると、腎臓は血液を供給する血管の輸入細動脈でレニンをつくりだします。

このレニンは、血管を収縮させる作用をもつ「アンジオテンシン II」というホルモンの働きかけ、血圧を上昇させます。

これによって、腎臓は血圧を一定に保っています。

2) 「エリスロポエチン」と呼ばれる血液（赤血球）をつくるホルモン

大量の血液が送り込まれる腎臓には、血液中の酸素の状態を感知するセンサーがあり、このセンサーが「酸素が足りない」と感じると、酸素を運ぶ血液を増やすために、尿細管周囲からエリスロポエチンをつくりだします。

エリスロポエチンは、骨の中にある「骨髄」と呼ばれる血液を製造する組織に作用して、血液をつくる指示をします。

3) 骨を丈夫にする「活性型ビタミン D」というホルモン

ビタミン D は食品に含まれる栄養素ですが、そのままの形で働くことはできません。

肝臓と、腎臓の尿細管で酵素の働きを受け、活性型ビタミン D に変化します。

活性型ビタミン D は腸からのカルシウム吸収を促し、骨を丈夫にする働きがあります。

●腎臓病の初期症状の特徴

足・手・顔などがパンパンに腫れてしまうむくみ(浮腫)、血尿（赤褐色調）、タ

ンパク尿（尿が泡立つ）、尿量が減るなどが挙げられます。

●腎臓によいとされる食品・食材

蓮銭草（れんせんそう）、スギナ、トウモロコシのヒゲ、スイカズラ、タラノキ

尿をしっかり作り出すために、まず、適切に水分をとりましょう。
塩分の摂り過ぎに注意し、バランスの良い食生活や運動をして睡眠をしっかり
とって体を整えましょう。

●ビリルビン尿

ビリルビン尿の色は、このように黄褐色（濃い黄色～茶色）をしています。
おしっこをした時に泡が立ちやすく、その泡自体も黄色く染まるのが特徴です。
ビリルビンという物質は、肝臓から胆道を通して腸の中に「胆汁」として排出
され、通常は尿に排出されることはありません。

しかし、肝臓や胆嚢の機能が悪いと、ビリルビンは血中に増加し、腎臓から尿
中に排泄されます。

尿の色は、腎臓や肝臓の病気の影響をうけることが多く、病気の兆候を知る上
で大事なサイン。

尿の色には、透明・無色、黄色、緑色、赤色、褐色、赤ピンク色など様々な色
があります。

気になる尿の色が出た場合は、早めの検査をすることが大事です。

●心腎連関

「心腎連関」とは、心臓と腎臓の機能が、お互いに影響し合っていることを意
味する概念で、さまざまな要因が相互に作用し、悪循環を形成すると言われて
います。

心臓および循環が、単一臓器の作用として存在するだけでなく、多くの臓器と
連携しながらその役割を果たしていることは広く知られています。

とりわけ、心臓と腎臓が互いの機能を補完し合って生体内の恒常性を維持して
いること、その補完が破綻した際には、心臓も腎臓も並行して悪くなってしまう
現象は、「心腎連関」として今日の循環器領域の臨床・研究において不可欠
な分野となっています。

心腎連関が起こるメカニズムの詳細には不明な点も多いですが、
現時点では下記が要因になると考えられています。

- ・ 高血圧
- ・ 動脈硬化
- ・ 体液調節障害
- ・ レニン-アンジオテンシン-アルドステロン（RAA）系の活性化
- ・ 炎症
- ・ 交感神経活性

・酸化ストレス
・貧血
など

●腎機能を低下させる薬とトリプルワーマー(三段攻撃)

1) ACE 阻害薬・ARB：アンジオテンシンⅡの働きをおさえて、血圧を下げる。
→腎臓の血流を減少させるため、腎機能を悪化させることがある。適切な量を飲んでいれば腎臓を守ってくれる。

レニベース、タナトリル、コバシル、ニューロタン、ブロプレス、ディオバン
オルメテック、ミカルディス、アバプロ/イルベタン、アジルバなど

2) NSAIDs：プロスタグランジンをブロックし、痛みや熱を抑える。
→腎臓のろ過する機能が落ち、腎臓の機能が落ちる。腎臓が悪い人は長期間飲まないように注意。

ロキソニン、ボルタレン、セレコックスなど

3) 利尿剤：身体の過剰な水分を排泄し、むくみ、高血圧などを改善する。
→体内の血流量が減り、腎臓を流れる血流量も減る。腎臓のろ過する機能が落ち、腎臓の機能が落ちる。

ラシックス、アルダクトンA、サムスカ、ヒドロクロロチアジドなど

上記3種類を同時に飲むと腎臓の血流量が大幅に低下し、腎機能が一気に悪化することがある。

トリプルワーマー(三段攻撃)と呼ばれています。

※薬に関しては、用法・用量をしっかりと守り、決して自己判断せず、医師・薬剤師に相談しましょう。

●その他、注意が必要な薬

腎臓は、加齢や遺伝、高血圧、糖尿病、メタボリック症候群、薬剤によって機能が低下することがあります。

血液をろ過する力が落ちると薬は体外に排泄されにくくなります。

副作用が強く出てしまう可能性がありますので、腎臓の状態に合わせて薬の量や飲む回数が調整されています。

※薬に関しては、用法・用量をしっかりと守り、決して自己判断せず、不明な点・気になることがあれば必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

【注意が必要な薬の中でよく使われている薬】

1) ロキソプロフェン(主な商品名：ロキソニン)：腎臓の血流を悪くして、腎臓に負担を賭ける可能性があります。重篤な腎機能障害がある方には禁忌。

※ロキソニンSなど市販薬を個人で購入して飲む場合、健康診断で腎臓の数値が低い方は注意が必要。

2) レボフロキサシン(主な商品名：クラビット)：感染症の治療に使われる薬で、用法用量を守りましょう。

3) バラシクロビル(主な商品名：バルトレックス)：帯状疱疹で処方されて

いる場合に注意が必要で、用法用量を守りましょう。透析を行っている場合はより注意が必要。

4) メトホルミン（主な商品名：メトグルコ）：2 型糖尿病の治療薬で血中の糖を減らす薬。用法用量を守りましょう。薬が身体の中に残り、長く効きすぎる危険性があります。

■デトックス作用がある代表食材

人の健康を蝕む最大の毒素は大腸から発生する腐敗毒だと言われています。大便 1 グラムには約 1000 億個もの細菌がおり、成人の大腸には少なくとも 1.5 kg もの大便があるので大腸に棲息する細菌数は 150 兆個に達します。大便の嵩のおよそ 1/3 は、ばい菌です。便秘がひどいと下腹に溜まった便は約 4kg にもなります。大腸は主に水分を吸収する臓器となりますので便が放つ毒素が水分とともに吸収され、血液へと入ってしまいます。ゆえに、大腸内に食物のカスが滞在する時間は短いほど良いとされています。ゆえにまずは、腸内細菌を増やし、食物繊維と水分をしっかりとって排便が毎日できる環境を作っていきましょう。

食物繊維を多く摂取すると、心臓の健康増進、便通の改善、血糖値の改善、腸内細菌叢の健康、うつ病や大腸がんのリスク軽減など、さまざまなメリットがあります。

成人は通常、1 日に約 25～35 g の繊維を必要としますが、摂取量が多すぎても少なすぎても副作用を引き起こす可能性がありますので注意。ガス、膨満感、腹部のけいれんなどの副作用や、鉄・亜鉛・マグネシウム・カルシウムなどの主要なミネラルの吸収が減少し、深刻な懸念としては腸閉塞が挙げられます。

ヒトの身体には解毒の機能が備わっています。そして、その機能をサポートする食材を紹介していきます。

【毒出し食材 3 つのタイプ】

- 1) 体内の有害物質を包み込んで吸収させなくする食材：硫黄化合物を含む長ねぎ、にら、玉ねぎ、にんにく等が代表です。
- 2) 有害物質を無毒化するのを助ける食材：ブロッコリーやカリフラワー、キャベツ、大根などのアブラナ科の野菜が挙げられます。また、無毒化するミネラルであるセレンウムはにんにく、長ねぎ、玉ねぎ、海藻類に多く含まれます。
- 3) 有害物質の体外への排出を促す食材：食物繊維を多く含むリンゴやごぼう、

きのこ類、海藻類などが挙げられます。

その他、コリアンダーはハーブの一種であり、タイではパクチーと呼ばれています。

料理に用いられるほか、主に消化器に働きかける薬用ハーブとしても利用されています。また、体の中に溜まった毒素を排出する解毒作用があり、解毒剤としても用いられています。その他にも、コリアンダーには抗菌作用・防腐作用などの働きがあります。

わかめ、さつまいも、キャベツ、大麦、オートミール、納豆などの水溶性の食物繊維には、体内の毒素を吸収して、便と一緒に排出させる働きが期待できます。

また、水溶性食物繊維は、食事中的糖やコレステロールの吸収を遅らせるため、食後血糖値や食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする働きがあることも知られています。

大豆、インゲン、ごぼうなどの不溶性食物繊維には、腸にこびりついた汚れを掃除しながら、便をかさ増しする働きがあります。

納豆、味噌、しょうゆ、みりん、酢などの発酵食品は、腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やす働きがあるといわれる発酵食品。高い整腸作用が期待できます。

オリゴ糖を多く含む食材であるタマネギ、ごぼう、大豆、はちみつなどのオリゴ糖は善玉菌のエサとなって腸内環境を整えます。

真菰（まこも）に体毒を下し、免疫力を高める不思議な薬効があることは昔から知られています。

漢方の古典に「五臓を利し、大小の便を利す」とあります。

緑茶

- ・解毒作用
- ・抗菌作用
- ・便秘改善

ルイボスティー

- ・アレルギーや毒素の排出
- ・新陳代謝アップ
- ・血液・リンパの流れ改善

ローズヒップティー

- ・血液循環の改善

- ・毒素排出、むくみ改善

そば茶

- ・疲労回復
- ・肥満予防
- ・解熱作用
- ・解毒作用

カジュツ茶（紫ウコン）

- ・肝機能低下
- ・胃、十二指腸潰瘍
- ・消化器不全
- ・便秘
- ・解毒

パセリ

- ・抗酸化作用
- ・血栓の予防
- ・解毒作用や整腸作用
- ・食欲増進・利尿作用
- ・消化・吸収を助ける効果

炭

- ・解毒作用
- ・腸内ガスに吸着して、ガス溜まりを改善
- ・遠赤外線効で体を温める

わさび

- ・殺菌作用
- ・抗酸化作用
- ・血栓予防
- ・解毒作用

●グルタチオンが多く入っている食べ物

「グルタチオン」とは、「グルタミン酸」「グリシン」「システイン」というアミノ酸が3つ繋がった化合物で主な特長は、「解毒作用」と「抗酸化作用」です。

疲労回復効果・免疫力をサポートする効果・肝機能を助ける効果・美白美肌効果・肌の老化予防効果があると言われています。

体内に入った毒物や異物は肝臓で解毒されますが、その解毒作用として働くのがグルタチオンです。

体内にあるグルタチオンは20代をピークに徐々に減少していきます。

牛レバー、肉類、赤貝、パン酵母、かぼちゃ、キャベツ、キウイフルーツ、アスパラガスなどを摂取しましょう。

バイオハックでは、グルタチオン点滴という方法もあります。

●便秘・利尿・強肝作用を持つ毒出し薬草茶

決明子（ケツメイシ）、オオバコ、ドクダミ、アマチャヅル、アロエなどのブレンド茶を朝晩たっぷりと飲みましょう。

●黒豆

黒豆は、肝腎の働きを助け、陰血（潤い・血液）を補い、利水・活血し、強い解毒作用までも持ちます。

魚や肉などを食べてあたたかくなったときには、黒豆の煮汁を飲むと治ります。

強い中毒の場合は、黒豆と甘草を2対1の割合で合わせて煎じると、より効果的です。

身体に溜め込んだ老廃物を流してデトックスし、身体の内と外をキレイにしていきましょう。

■抗炎症作用のある食べ物・成分

現代人の大きな問題は、「慢性炎症」。

慢性炎症の原因の多くが、食事と生活習慣が大きくかかわっています。

遺伝的要因・環境要因いろいろありますが、現代人の多くはまずは食事と生活習慣を見直す必要があります。

デトックス作用がある代表食材と合わせて摂取したい食材・成分となります。

【避けたい炎症を引き起こす食べ物・成分】

1. 砂糖や精製された炭水化物の高摂取
2. 果糖ぶどう糖液糖
3. 小麦（グルテン）
4. 牛の乳製品（カゼイン）
5. オメガ6（リノール酸）
6. トランス脂肪酸（マーガリン・ファットスプレッド・ショートニング・マヨネーズ）
7. 大型の魚（マグロ類、クジラ類、深海魚類等）
8. グルタミン酸ナトリウム
9. 加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージなど）
10. 超加工食品（炭酸飲料、スナック菓子、チョコレート菓子、キャンディー、アイスクリーム、大量生産されたパン、クッキー、ケーキミックス、朝食用シリアル、冷凍ピザ、鶏肉と

魚のナゲット、ソーセージ、ハンバーガー、ホットドッグ、インスタントスープ、インスタント麺など)

※加工食品や超加工食品を摂取する人はビタミン B 群や亜鉛などの栄養不足に陥ります。また、加工食品には内分泌かく乱物質が含まれており、ホルモン異常を起こす可能性があります。男性ホルモン、女性ホルモンに影響を与え不妊、前立腺がん、乳がん、肥満、糖尿病、免疫不全などを起こすことが報告されています。

11. アルコールの高摂取

12. ジャンクフード

【抗炎症作用のある食品ベスト 10】

1. スパイス：高飽和脂肪、高炭水化物の食事にスパイスを加えたら食後の炎症性サイトカイン分泌を減少させた。

※スパイスの1つターメリック<ウコン>の脂溶性の色素成分クルクミン<ポリフェノールの1種>（抗酸化、抗炎症、関節炎の予防、高血糖の改善、インスリン抵抗性の予防、高血圧の抑制、肝臓の浄化など）が薬効性を持つ。

※黒コショウに含まれるピペリンは、クルクミンの吸収を 2000%強化する天然物質です。

2. ハーブ：CBD(カンナビジオール)、クルクミン、ケルセチン、ベルベリン。

大麻草の成分であるカンナビノイドの一種だとわかった CBD には、CBD は人体の身体調整機能に働きかけ、免疫調整や感情抑制、神経保護、運動機能に効果が見込める可能性がある、副作用には、強い眠気や下痢、食欲の減退、イライラ感など。リラックス効果や誘眠効果が期待できる。

3. ベリー類（ラズベリー、ブラックベリー、ブルーベリー、ストロベリーなど）：ベリー類に含まれるアントシアニンが TNF- α 、IL-6 などの炎症性サイトカインを減少させる。アントシアニンは、ポリフェノールの一種である青紫色の天然色素。

座りがちな被験者に 150g のブルーベリーを 150g の白パンと一緒に 6 日間摂取してもらった。

食後の血糖値上昇を抑制し、抗酸化作用と抗炎症作用のためにインスリン感受性が改善。

4. アボカド：「世界でいちばん栄養価の高い果実」としてギネスブックに記録されるほどのスーパーフード「アボカド」。

アボカドを食べると炎症性マーカーが減少した

ハンバーガー摂取試験があってハンバーガーのみ摂取したグループは、2 時間後に有意な血管収縮や炎症が見られた。アボカドをハンバーガーと一緒に摂取した場合、そのような変化は見られなかった。これは有益な抗炎症および血管の健康効果を示唆しています。

アボカドに含まれる脂質分子であるポリヒドロキシ化脂肪アルコールが、紫

外線（UV）によって誘発される細胞の損傷が大幅に減少しました。
化粧品成分でも使われています。

5. **緑茶**：緑茶の強力な抗炎症作用は EGCG（エピガロカテキンガレート）によるもの。ガン、肥満、糖尿病、心血管疾患、神経変性疾患などのさまざまな病気に対して有益な効果がある。但し、カフェインの問題があるので過剰摂取を避けるように。

緑茶のエピガロカテキンガレートは、ヒト角膜上皮細胞において抗炎症及び抗酸化として作用するためドライアイなどの眼の炎症状態の治療の可能性はある。

6. **オメガ3**：必須脂肪酸。 α -リノレン酸（エゴマ油、アマニ油、しそ油、くるみなど）、EPA・DHA（サバやイワシ、さんまなどの青魚）などが有名。 α -リノレン酸は、体内に入ったあと、代謝されて α -リノレン酸→EPA→DHA となります。EPA や DHA は食後の血中中性脂肪が上昇しにくい食品です。

オメガ3の主な働きは抗炎症、抗アレルギー、抗ガン作用、抗動脈硬化作用、免疫調節、中性脂肪及びコレステロール低下作用、血栓防止、神経系機能の向上など。

※魚油として魚から摂取する場合は大型の魚（マグロ類、クジラ類、深海魚類等）はメチル水銀の問題がありますので避けるようにしてください。そして、高オメガ6脂肪酸食がオメガ3脂肪酸の抗炎症および炎症解消効果を阻害します。

7. **生姜**：ジンゲロールという成分を加熱することで活性化する。
ジンゲロールやショウガオールは特に神経の炎症を軽減する作用がある。

8. **ブロッコリー**：緑色葉野菜全般抗炎症作用がありますが、特にブロッコリーは強力です。ブロッコリーに含まれるスルフォラファンには強力な抗炎症作用があります。

ブロッコリースプラウトもスルフォラファンが強く肥満誘発性の炎症とインスリン抵抗性を改善する。

9. **全粒穀物**：生成された炭水化物の反対が全粒穀物。
全粒穀物の摂取量が増えると CRP、TNF- α などの炎症マーカーが低減する。

全粒穀物には水溶性食物繊維やマグネシウムなどが多く含まれており腸内細菌叢をよくしたり腸内細菌が食物繊維を発酵させることでできる短鎖脂肪酸を増やすことで全身の炎症を軽減させる。

10. **オリーブオイル**：エクストラバージンオリーブオイルの摂取は CRP や IL-6 等の炎症マーカーを減少させる。

エキストラバージンオリーブオイルは精製されたオリーブオイルより優れた抗炎症作用があり、エキストラバージンオリーブオイルに含まれるオレオカンタール<ポリフェノール>に強力な抗炎症作用がある。

エキストラバージンオリーブオイルの成分であるヒドロキシチロソールの生体内における抗老化神経細胞の役割は、特に高齢において有益な効果が出ていると発表されている

地中海式の食事が加齢性疾患のリスクと寿命に対して有益な効果に寄与する可能性があると言われています。

その他、おすすめの抗炎症食材

MCT オイル、キノコ類、ナッツ類、豆類、カカオ、発酵食品、海藻類、緑の葉物野菜、トマト、人参、熟成ニンニク

長寿国日本の伝統食である「和食」。煮る・蒸す・炊くといった調理法が主で一汁三菜。たんぱく源は魚中心。1960 年、1975 年、1990 年、2005 年の中で特に 1975 年代の食事がマウスの老化を遅らせ、寿命を延ばした。

現代人である我々の今の不健康な食生活と生活習慣を見直し変えていくことで、認知症や寝たきりになることなく生涯を全うするために、食べ方にもこだわり、主食・主菜・副菜・乳製品・果物の「食事バランスガイド（日本の農林水産省と厚生労働省により決定）」の推奨に近いバランスの良い食生活を守り、腹八分目にし、噛むことを多くする。

一人で食べるのではなく家族や友人などとコミュニケーションを取りながら食べるのが認知機能には良いでしょう。

体に良いからと言って同じ食品ばかり摂取するとかえってアレルギーを起こしたり、栄養バランスが崩れるので注意が必要です。

■抗酸化作用を持つ主な食品

ヒトは呼吸をすることで酸素を取り入れ、食品を食べることにより栄養素からだの中に取り込んでいます。取り込んだ酸素や栄養素から、体の働き元であるエネルギーをつくるためには、栄養素を燃やすこと、すなわち「酸化」が必要となります。

酸化に抗う力を「抗酸化」といいます。

抗酸化の作用は、活性酸素による行き過ぎた酸化反応を抑える作用のことです。人間の体にはもともと、尿酸、アスコルビン酸、メラトニンといった抗酸化物質が存在します。つまり、抗酸化作用は私たちの体には、すでに備わっているということです。

しかし、抗酸化作用は20代をピークとして、加齢とともに低下していつてしまうのです。そのため、普段の食事によって、抗酸化作用をもつ栄養素を摂取することが健康のために大切になります。

【抗酸化作用を持つ主な食品】

まず、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カロテノイドを含む野菜や果物が抗酸化作用を持つ食品となりますので摂取するようにしてください。

ハーブがダントツとして抗酸化作用が高いのですが、ハーブティーとして飲むのもよいでしょう。

1. **クローブ**（抗酸化能<ORAC>314446）（1日の摂取目安量は、大さじ2杯程度まで）

※妊娠中や授乳中の方、幼児は使用を避けましょう。

2. **シナモン**（抗酸化能<ORAC>267536）（1日の摂取目安量は、0.6~3g）

※妊娠中や授乳中の方、幼児、糖尿病の薬を服用している方は使用を避けましょう。

3. **オレガノ**（抗酸化能<ORAC>175293）

※妊娠中や授乳中の方、幼児、シソ科のアレルギーがある方は使用を避けましょう。

※ORAC（オーラック）＝活性酸素吸収能力と呼びます。

4. **ターメリック(ウコン)**：ターメリックの主成分クルクミンは過酸化脂質を減少させグルタチオン濃度、カタラーゼ活性、SOD（活性酸素除去酵素）活性を上昇させる。クルクミンは活性酸素種の生成酵素ベルオキシラジカルを阻害する。

※春ウコンより秋ウコンのほうがクルクミンの含有量が多いです。

※胡椒と一緒に摂取することでクルクミンの吸収率が2000%（20倍）になります。

※2013年に報告された「健康食品・サプリメントによる健康被害の現状と患者背景の特徴」についての論文では、ウコンが肝臓疾患の健康被害と関連があることが報告されており、さらにはもともと肝臓疾患の既往歴をもつひとに健康被害が起こっていることが分析されています。

ウコンが肝障害を引き起こす要因については、ウコンの効能そのものが肝臓の負担となり引き起こされるもののほかに、アレルギー性によるもの、また、ウコンに含まれている鉄分の過剰摂取により引き起こされるものが報告されています。しかし、鉄含量に関しては、必ずしもウコンが高いわけではなく、ウコン製品として鉄含量が高い健康食品が流通しているとの解釈が正しいようです。そのため、C型慢性肝炎患者など鉄過剰を起こしやすいひとは注意が必要との報告が出されています。

5. **ベリー類**（ブラックベリー、ラズベリー、アサイーベリー、エルダーベリー、クコの実、ブルーベリー、いちごなど）：ビタミンEが豊富なので、紫外線対策におすすめです。また、食物繊維で便秘の解消にも役立ちます。紫の色素に含まれるアントシアニンというポリフェノールが強力な抗酸化力をもっています。

6. **カカオ**（ダークチョコレート）：フラボノイドとカカオポリフェノールの含有量が高いため、抗酸化作用に優れています。カカオ率85%以上のダークチョコ

レートを推奨します。

※カフェイン強いので注意が必要。カカオ率 85%以上とはいえ砂糖が入っているので食べ過ぎに注意。

7. **クルミ**：ポリフェノールやビタミンE、不飽和脂肪酸（オメガ3脂肪酸）といった抗酸化作用を持つ栄養成分が豊富です。カロリーが高いので食べ過ぎに注意。また、消化に時間がかかるため、寝る直前は控えた方が良いでしょう。

※アーモンドもビタミンEが豊富です。

8. **ニンニク**：にんにくに含まれる栄養素である「アリイン」は強い抗酸化作用を示します。押しつぶしたり刻んだりすると「アリシン」になります。

※匂いが気になる方は黒ニンニクがおすすめです。

※免疫力を上げてくれる食材でもあります。硫黄化合物はカビの解毒にも良いです。

9. **生姜**：生姜に含まれる「ジンゲロール」は、強力な抗炎症と抗酸化作用があることがわかっています。生姜を加熱することで「ショウガオール」になります。

※免疫力を上げてくれる食材でもあります。

10. **小豆・黒豆**：「アントシアニン」「イソフラボン」といったポリフェノールが高い抗酸化作用をもっています。

11. **菜の花**：菜の花は、アブラナ科の植物の中でも抗酸化物質が極めて多く含まれている野菜です。また栄養価の高い食べ物としても重宝されています。 β カロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富で抗酸化力が高いです。

12. **パプリカ**：「カロテノイド」と呼ばれる色素が多く含まれています。ピーマンの約2倍のビタミンC、約3倍のカロテンが含まれており、赤パプリカは、ビタミンC・ β -カロテンが豊富に含まれています。黄パプリカは強い抗酸化作用がある α -カロテンが豊富に含まれています。

13. **大葉**： β カロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富で抗酸化力が高い。 β カロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変わります。

14. **MCT オイル**：ケトン体の構成要素の一つに抗酸化作用がある「 β ヒドロキシ酪酸」が含まれているため、MCT オイルを摂取しケトン体が増えることで活性酸素の発生を抑えます。

15. **味噌**：「メラノイジン」は、強力な抗酸化作用がある。

メラノイジンとは、メイラード反応でつくられる物質で味噌やしょう油の色になっている食品中の褐色成分です。食べ物を加熱した際などにつくられる物質で、抗酸化作用を持ち、血管内の健康を守る効果や整腸効果が知られ注目されている成分です。

大豆の抗酸化成分を多く含む豆味噌の八丁味噌や赤だしは、米味噌や麦味噌と比較して DPPH ラジカル消去能がかなり高かったとの研究もあります。

※DPPH ラジカル消去能：食品の抗酸化力評価法でスーパーオキシド消去活性、ORAC などがある。

16. **コーヒー**：コーヒーに含まれるポリフェノールは、主に「クロロゲン酸」と呼ばれる植物由来の成分です。ポリフェノールを自らの種や葉に蓄えて、酸化ダメージから身を守ります。

※クロロゲン酸は、浅煎りに多く含有。また、カフェインの問題がありますので飲む時間と量に注意。

17. 緑茶：茶葉には抗酸化性のあるビタミンCや抗酸化作用があるポリフェノールの一種「カテキン」などが豊富に含まれています。

※お茶のカテキンに抗菌作用があることはよく知られています。

18. アボカド：栄養価の高さはギネスブックにも記載されているほど。各種ビタミン、ミネラルを含み、特に抗酸化作用があるビタミンEが豊富です。特に肝臓で働く抗酸化物質であるグルタチオンが含まれています。

■新型コロナウイルス感染症の後遺症に対する抗酸化治療

岡山大学学術研究院医療開発領域の大塚勇輝助教らのグループは山口大学との共同研究で、新型コロナの後遺症患者が健康な人に比べて、体内で活性酸素が過剰になった「酸化ストレス」の程度が高く、抗酸化力が低下していることが分かったと発表しました。

研究成果は2025年8月30日に国際学術雑誌「Antioxidants」に掲載されました。

研究グループは、2024年5月から11月にかけて岡山大学病院のコロナ・アフターケア外来を受診した77人の血液中の酸化代謝物の指数や、酸化ストレスと抗酸化力のバランスを示す指標（酸化ストレス指数）などを分析。

その結果、これらの指標が健康な人よりも高い傾向がはっきりと示されました。また、女性は男性より高く、年齢や肥満度が高いほど傾向が強まることが分かりました。

さらに、思考力や集中力が低下する「ブレインフォグ」を訴える患者は酸化ストレス指数が高いこともわかりました。

抗酸化物質によって酸化ストレスを下げることで、炎症が抑えられ症状の改善につながる可能性があります。抗酸化サプリメント「Twendee X」の効果が報告されており、倦怠感や呼吸苦などの症状の重症度が有意に低下したという結果が得られています。

■代表的な抗酸化物質

- ・ビタミンA

レチノールやカロテンなど体内でビタミン A として働く物質の総称です。
緑黄色野菜に含まれる β -カロテンは抗酸化力が強いです。 β -カロテンは体内
で必要に応じてビタミン A に変わります。

※ β -カロテンは生では吸収されにくいので、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

- ・ビタミン C

野菜、果物、芋類に多く含まれます

- ・ビタミン E

植物性油脂、ナッツ類、かぼちゃに多く含まれています

※抗酸化力のあるビタミン A、ビタミン C と一緒に摂取することで相乗効果があります

- ・コエンザイム Q10

イワシやサバなどの青魚のほか、牛肉、豚肉、ナッツ類に多く含まれます

- ・フラボノイド系ポリフェノール

アントシアニン（赤ワイン）、イソフラボン（大豆）、ケルセチン（玉ねぎ）、カ
テキン（緑茶）、テアフラビン（紅茶）、セサミン（ごま）、セサミノール（ごま）

- ・非フラボノイド系ポリフェノールクルクミン（ウコン）

クロロゲン酸（コーヒー）、フェルラ酸（米ぬか）

- ・イオウ化合物

システインスルホキシド類のアリシン（にんにく）、イソアリシン（ネギ類）

- ・カロテノイド

α -カロテン（人参の葉、黄ピーマンなど緑黄色野菜）、 β -カロテン（人参、ほうれん草、
小松菜などの緑黄色野菜）、 β -クリプトキサンチン（温州みかん、パプリカ、柿など）、
アスタキサンチン（鮭）

参考：抗酸化物質

アセチル-L-カルニチン（ALCAR）

α -リポ酸（ALA）

アスコルビン酸（ビタミン C）

ビタミン C 誘導体

カロテノイド

カロテン（ビタミン A）

ポリフェノール

フラボノイド（カテキン - ケルセチン - ケンフェロール - EGCG）- レスベ
ラトロール

メラノイジン

クルクミン

エダラボン
没食子酸
グルタチオン
ヒドロキシチロソール
ラドスチジル
メラトニン
ウロビリノーゲン
N-アセチルシステイン (NAC)
N-アセチルセロトニン (NAS)
オレオカンタール
オレウロペイン
ラサギリ
スーパーオキシドディスムターゼ(SOD)
セレギリ
セレン
トコフェロール (ビタミン E)
トコトリエノール (ビタミン E)
チロソール
ユビキノン (補酵素 Q)
尿酸

■カビ毒の解毒方法

カビが生み出す有害物質「マイコトキシン」は、カビの二次代謝産物として産生される毒です。

それが、慢性炎症や気管支ぜんそく・アトピー性皮膚炎・がん・免疫不全などの原因になると指摘されています。

カビが発生する要因は、「栄養」「水分」「温度」「酸素」。

カビそのものの種類は数万種にのぼるものの、普通の家庭で見られるカビはそのうち 30 種程度。

さらに大別すれば、お風呂場などで頻繁に見る「黒カビ」、水周り全般にある「赤カビ」、カビ臭いニオイの原因「青カビ」の 3 種類になります。

食品、ホコリ、髪の毛、石鹸カス、シャンプー、人のアカなど、有機物質はカビの栄養となるのでまずはカビを発生させない基本的な対策として、こまめなお掃除を心がけましょう。

特に水回り。お風呂・キッチン。他には窓際やエアコン、加湿器。布団やクローゼットも要注意です。

カビは湿度 60%以下になると発育が難しくなりますので日頃から換気をしたり湿気取り剤や湿気取りシートなどを使って湿気対策もしておきましょう。

カビのリスクは食事にもあります。食中毒に注意しましょう。

カビは熱殺菌ができませんので、調理したからいいというものでもありません。輸入された果物・穀物・ナッツ類・コーヒー・ビールやワイン、乳製品なども注意が必要です。

商品を買ったら早く消費するようにして、保存方法にも注意が必要です。

また、常在菌として普段は体内にいる口の中のカビ「カンジタ菌」。

炭水化物・糖質中心の食事は、腸内のカビ・カンジダ菌が喜ぶエサになりますので過剰摂取に注意してください。

ですが、カビを体内に取り込まないようにすることは不可能なので、できるだけ入れないようにしながらカビ毒を外に出すようにしてくださいね。

カビのデトックス食品は、まずイオン化合物を含む食材であるニンニク・ニラ・玉ねぎ・長ネギやパクチーなどがおすすめ。

その他に、梅干し・紫蘇・ハーブのローズマリー・生姜・わさび・ココナッツオイルなども解毒できます。

抗菌作用があるマヌカハニーは、糖分があるので食べ過ぎ注意です。

サブリでは、沖縄県・石垣島で生産されている、八重山クロレウがおすすめ。

■PFAS の解毒方法

PFAS は、テフロン加工のフライパン、防水スプレー、食品包装、さらには消火用泡剤などに広く使われています。

特に PF0A（ペルフルオロオクタン酸）や PF0S（ペルフルオクタンスルホン酸）は代表的な PFAS のひとつ。

最新の研究で、食事に含まれる「食物繊維」が、これらの有害物質を体外に排出する助けになることが明らかになりました。

2025 年 3 月、米ボストン大学の研究チームは、成人男性 72 名を対象に PFAS の体内濃度を下げるときの実験を行った。

対象者は 18 歳から 65 歳までで、全員が血液検査で PFAS が検出。

研究では、被験者のうち 42 名に、 β -グルカンという食物繊維のサプリメント（オート麦やキノコに多く含まれる成分）を 1 日 3 回、食事の 10 分前に摂取してもらった。

残りの 30 名には、コントロールとして米由来の別のサプリメントを同じ頻度で摂取してもらった。

実験前と 4 週間後に血液を検査し、17 種類の PFAS の濃度を測定。

すると、 β -グルカンを摂取したグループは、PF0A や PF0S の血中濃度が平均で約 8% 減少した。

一方、米由来のサプリメントを摂取したグループには変化がほとんど見られなかった。

「食物繊維がコレステロールと結合して吸収を防ぐのと同じように、食物繊維は PFAS とも結合して、腸から肝臓へ、そして血流へ吸収され、再び戻ってくるのを防ぐと考えられます」と、メドスター・ジョージタウン大学病院の医療毒物学者ケリー・ジョンソン＝アーバー医学博士は述べています。

食物繊維は腸の中で水を吸って、ゲル状の物質になり、このかたまりが、脂肪を消化するのに必要な「胆汁酸」という液体をつかまえて、体に戻るのをストップします。

PFAS という有害物質は、この胆汁酸といっしょに体に吸収されてしまいますが、食物繊維がブロックすることで、PFAS も吸収されにくくなり、便と一緒に外に出ていてくれるわけです。

オートミールを食べたり、きのこ類を使ったスープや炒め物を増やしたり、サラダにチアシードや亜麻仁をトッピングしたり、全粒粉のパンや玄米、豆類、野菜や果物を意識して摂取することが解毒には重要です。

■ベントナイトの解毒効果

有害物質はいたるところにあり、自然と体内に取り込んでしまっています。

- ・ 重金属（水銀、鉛、ヒ素）
- ・ 残留農薬（殺虫剤、除草剤、農薬）
- ・ 化学物質（食品添加物、排気ガス）
- ・ 放射線物質（要素、セシウム、プルトニウム）
- ・ カビ毒

食事から取り込まれる添加物以外にも野菜や果物から摂取された「農薬」、ナッツ類やコーヒーから取り込む「カビ毒」が現代人には多いと言われています。そして、これらを解毒しないと健康を損なう恐れがあります。

「ベントナイト」は、「1000 の用途を持つ粘土」とも呼ばれており、様々な用途で使われています。

ベントナイトという名称は、米国ワイオミング州のフォートベントンに由来。その最大の特徴は、ほかの粘土と比べて、非常に膨潤性に優れています。水を吸ったベントナイトクレイは、元の体積の何倍にも膨潤し、強い粘りを持ち、他の物質を吸着する力も増します。

●ベントナイトの様々な効果

1. 水を十分に飲むことで膨潤し、その吸着力が高まります。
2. 重金属や老廃物を効率的に吸着し、体外に排出するデトックス効果があります。
3. アルカリ性なので、体の pH バランスを整えてくれるなど、様々な効果が期待できます。

ベントナイトの鉱床は、米国、中国、ギリシア、トルコ、フランス、オーストラリア、日本など世界各地にあります。

食用やスキンケア用としてポピュラーなのは、次の産地。

- ・食用、飲用：アメリカ、オーストラリア
- ・スキンケア用：アメリカ、フランス、オーストラリア

※Food Grade（食品グレード）を選ぶ。そうでないと健康を害するリスクが生ずる。「食品添加物グレード」は、やめておきましょう。

【ベントナイトの身体機能に対する解毒効果】

ベントナイトは体のさまざまな部分に広範囲に作用します。

以下、ベントナイト粘土の自然療法参照

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5632318/#B30>

1. アフラトキシンを中和する。
2. 農薬や除草剤に対抗できる。
3. 細菌毒素を吸収する能力が高い。
4. ベントナイトは重金属中毒に有効かつ信頼できる治療法である。
5. カドミウムによる肝臓、腎臓への影響を軽減する。
6. ウルシのアレルギー性接触性皮膚炎を治療する。
7. 刺激性あるいはアレルギー性の手湿疹を改善する。
8. 乳児のおむつかぶれを治癒/改善する。

など

●ベントナイトの吸着効果

ベントナイトは質の高いミネラルを豊富に含む粘土であり、正に荷電した粒子に対して負の電荷を帯びています。

多くの場合、毒素など不要な物質は正に帯電しています。

これらの正の電荷を帯びた粒子は、負の電荷を帯びたベントナイトに引き付けられ、結合することもあります。

●ベントナイトに含まれる成分とミネラル

ベントナイトクレイの主成分はアルミノケイ酸で、アルミノケイ酸の主成分は、酸化アルミナとシリカ。酸化アルミナは完全に不活性であり、シリカとの結合により、これをヒトの身体は吸収、利用することができません。

他にも、カルシウム、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、リン、塩素、鉄、銅、亜鉛、塩素、マンガン、硫黄、クロム、モリブデン、ヨウ素、コバルト、セレンなどが含まれています。

●ベントナイトの注意点

1. 体に必要なミネラルや栄養素も吸着してしまう可能性があるので大量摂取をさけ、空腹時に飲みましょう。
2. 水が足りないと腸内でベントナイトが固まるリスクがある為、十分な水を摂取しましょう。
3. 薬やサプリメントの吸収をさまたげるおそれがあるため、他のサプリメントや薬との併用に注意。※2 時間ほど間隔をあげましょう
4. 栄養の吸収を妨げる可能性がありますので長期使用を避ける、アレルギー反応もあるかもしれないので少量から始めましょう。
5. 妊娠中、授乳中は避ける。

カビ毒等の排出をしてくれる八重山クロレラとのコンボも良いでしょう。

■ゼオライトのすばらしい健康効果

天然ゼオライトは地球の火山活動より、高温、高圧の溶岩と水の相互作用により数千万年～数億年かかって生じた物質です。

ゼオライトは結晶性の無機多孔質材料で、均一な分子レベルの細孔が規則正しく配向しているという特徴を有しています。

アジアでは 800 年以上前から健康と幸福をもたらすものとして経験的に使用されてきました。

ゼオライトは、尿路感染や歯垢形成の治療に使われるほどに効果的。

他の研究からは、ゼオライトは、そのウイルス粒子を吸収する能力から、抗ウイルス性を有することが証明されています。

さらに複数の研究にて、ゼオライトが病原菌を減少させる効果が示唆されました。

●ゼオライトの 12 の健康効果

米国統合医療学会から引用

1. 毒素を捕らえて排出

ゼオライトの空洞はマイナス飽和の混合物で、毒素やフリーラジカルなど他の有害物質を引きつけて捕らえます。

2. 重金属を除去

食毒、鉛、水銀、カドミウム、ヒ素などを吸引。

最大の死因のがんや心臓病の危険を減少させるのに劇的效果をもたらします。

3. 発癌物質を除去

発ガン物質が DNA を攻撃する前にゼオライトは免疫系の働きを助けます。

1 オンスの防衛は 1 パウンドの治療に価します。

4. 消化を助ける

主成分のケイ酸塩化合物は下痢を治すのに使用されています。

ケイ酸塩化合物はアンモニウムイオンを強く引き寄せるので腸壁から体に吸収されるアンモニアが減る。様々な肉体活動の中で消化を助けることは、排泄、胃酸過多、お腹の緩みや腸の不調を整えます。

5. がんと戦う

フリーラジカルのうち最も強力なヒドロキシラジカルを選択的に除去しますのでラジカルによる損傷を減少させてくれます。

繊維状の微粒子がないのでゼオライトは発がん性ではないし、異変もしません。

6. PH を整える

ゼオライトの檻のような構造は周りにある余分なイオンを交換します。

これは体の周りを保護する効果を発揮し、生理的なレベルでの PH の接近を規制します。

7. 超抗酸化効力のある超抗酸化物質は以下の基準に合わないといけない。

- ・ 少ない量でも酸化の連鎖反応を阻止できる
- ・ フリーラジカルを除去する能力を失うことはない
- ・ 必要なときには他の抗酸化物質を回復させることができる

ゼオライトはこれらの基準をクリアしています。

8. 心臓血管系の強化

ゼオライトの檻のような形はフリーラジカルを捉え、フリーラジカルの力を弱くして周りの組織の破壊を防ぐ。

このプロセスは細胞膜を保護し、LDL 血小板の集合を妨げます。

9. 免疫の強化

ゼオライトは、リンパ液と白血球の免疫系のコミュニケーションを助けます。

異変型細胞や発がん物質の検出、妨害、取り込む、抹殺、除去…。

ゼオライトは抗ウィルス作用もある。ゼオライトは劇的な、生物的な構造を使用してさまざまな生理的な形でこのプロセスを手助けをします。

10. 細胞膜を防御

皮膚組織の細胞は肌の細胞のように大きな器官、血管、膜を保護。

ゼオライトは抗酸化ネットワークを連動して細胞膜を保護します。

11. 脳を明晰にする

脳内の鉄が酸化するとアルツハイマー型認知症、パーキンソン病を引き起こします。

ゼオライトは多段式に電子を誘発して、抗酸化ネットワークをつくります。

ゼオライトは脳内のフリーラジカルをキャッチして速やかに排除することが確認されました。

常用すると脳神経細胞が活発化することが期待できます。

以上、動物実験で確認されています。

12. アダプトジェニックな特性

アダプトジェンは健康科学の流行語。

何でも対応する機能、順応性があるという意味。

●ゼオライトの解毒プロセス

ゼオライトの体内から毒物を除去するプロセスは明らかに階層的です。

まず最初は強力に鉛、水銀、カドミウム、そしてヒ素を取り除く。

この第1期は1~4週間かかる。

そしてゼオライトは2番目に重要な毒素である殺虫剤、除草剤、そしてプラスチックを除去します。

ゼオライトは肝臓における解毒機構であるグルクロンサン抱合のプロセスを促進させて *phase II* のグルクロニダーゼ機能を高めます。

これによって殺虫剤、除草剤、そして環境エストロジェンを体外に解毒して尿から排泄することが出来ます。

このプロセスによってアフラトキシン毒素も中和することができます。

■サウナで身体はこう変わる

サウナ発祥の地・フィンランドでは、サウナが健康のために役立つことが古

くから知られています。

温熱効果による抹消循環の改善、代謝の亢進、また発汗による老廃物分泌清浄化などの医学上有益な効果があると言われています。

温冷交代浴が身体本来の機能を呼び覚ましてくれます。

人間の身体には、温度を感知するセンサーが2つあります。ひとつは皮膚にあり皮膚の温度変化を感知するもの、もうひとつは脳の中で血液の温度を感知するもの。サウナに入ると、この2つのセンサーは温度の上昇を脳の中枢に伝え、自律神経を通して血液循環の速度などを調整し体温を下げようとします。

このように、体温を一定に保とうとする機能を、短時間で活性化することができます。サウナは、空調に守られ身体機能が鈍った現代人にとって、身体本来の働きを呼び覚まさせ、健康へと導いてくれることでしょう。

【サウナで得られる 10 の驚くべき効果】

1. 皮膚が引き締まる

水風呂に入ると、冷たさに反応して血管や毛穴が収縮します。身体の中の熱は血液によって運ばれ、毛穴や皮膚から発散されますが、血管や毛穴が収縮しているときは熱が発散しにくく、体温が保たれるため、水風呂に入ると湯冷めが防げます。

2. 低血圧が改善

サウナ室では血管が拡張し、血圧は低い状態になっていますが、水風呂に入ると血管は急激に収縮し、血圧が上がります。これを繰り返すうちに心臓と血管のポンプ機能が鍛えられるため、血圧が正常値に近づき、低血圧改善につながるというもの。

3. 血行が良くなる

身体が高温にさらされると、血管は拡張し心拍数が高くなります。すると、体内をより多くの血が循環していきます。

4. 疲労回復

運動により乳酸が筋肉に溜まると疲れを感じます。乳酸は酸素により分解されて汗として排出されますが、サウナ室では血流が安静時の2倍にもなり、酸素の摂取量も増えます。酸素を多く摂取することで、効率よく乳酸が分解されて疲れが取れていきます。

5. 落汗減量ダイエット効果

高温サウナへの入浴と休憩を繰り返すと、効率よく汗がかけます。汗で体内の水分が出た分、一時的に体重は減り、大量に発汗すると代謝が良くなって痩せやすい体質に変わります。水風呂や冷水シャワーはさけて、よく汗を出すことが肝要です。

6. HSP（ヒートショックプロテイン）が増加する

身体の細胞にサウナの熱が加わるとタンパク質が損傷しますが、同時に HSP（ヒートショックプロテイン）という別のタンパク質が生まれます。HSP にはタンパク質の損傷を修復する性質があるため、細胞の再生を活性化して免疫力を高めてくれます。

7. ストレス解消

サウナ室の熱さや水風呂の冷たさは自律神経を刺激し、身体を緊張状態にします。休憩で緊張が和らぐと、反動で全身が十分にリラックスします。これによって自律神経が整えられ、ストレスを効果的に解消できる。

8. 自律神経を整える

特に悪いところもないのに、身体がだるくて活力がわからないという人は、自律神経が乱れている可能性があります。高温のサウナ室のあとに水風呂に入り、自律神経を刺激して働きを活発にすると、心身のバランスが調整されて活力がわいてきます。

9. デトックス

サウナによる筋温や血液温の上昇によって老廃物や疲労物質は、汗とともに体外に排出されます。体温が上がると、全身の汗腺から汗がでます。同時に毛穴にある皮脂腺からあぶらが、アポクリン腺からは鼻を刺す臭いがでて、汗腺の機能を高め、皮膚や皮下組織を洗浄します。

10. 安眠効果

低温サウナにゆっくり入ると、鎮静作用が働きます。活動的な昼のリズムから休息のリズムへの自然な転換がはかれ、快適な睡眠に役立てることができます。

●入浴やサウナ浴などの温熱刺激が空間学習に及ぼす効果

短時間の入浴やサウナ浴などの温熱刺激は血中アンジオテンシンⅡ（AngⅡ）濃度の一過性の上昇をトリガーとして海馬神経新生を促進することから、海馬の構造維持・リモデリングに有効な刺激である。

また、週齢や雌雄に関係なく、海馬依存的な空間学習の成立を早めることがわかった。

さらに、温熱刺激により変動する遺伝子を網羅的に探索し、神経新生・再生、血管新生・透過性の調節に関与する遺伝子が含まれることを見出した。

●サウナの効果的な入り方

サウナの最も基本的な入り方は、サウナ浴と水風呂を繰り返す「温冷交代浴」に、休憩を取り入れたものです。

サウナ室で身体を温め、その身体を水風呂で急速に冷やすことで、血管や神経に刺激を与える。この刺激が、身体の働きを活性化して様々な効果をもたらします。

「サウナで汗を流す→水風呂に入る→休憩」というセットを3～5セット組んでみましょう。サウナで苦しくなった体に新鮮な空気を届けるために、休憩中はできるだけ外気に触れた方がいいです。

●サウナに入る際の注意点

高血圧や心臓に病気を抱えている方は医者と相談してください。

サウナで健康が害されたら本末転倒です。

サウナ内の温度で熱くなるので、アクセサリー（メガネ・ネックレスなど）を外す。

泥酔状態や体調の万全でないときは入らないようにしましょう。

また、お酒を抜く目的で入るのも危険。

血流が消化するために使われるので、満腹状態はNG。

サウナに入る前にしっかり水分補給をする。

そして、セットの合間にも水分補給を。

サウナに入ったあとも水分補給を行う。

■論文と実績から読み解く認知症予防 ～ リコード法（ReCODE：Reversal of Cognitive Decline） ～ 非売品



<https://x.gd/Recode>

【参考・引用文献】

肝臓の機能を保ち疲労回復を助けるアミノ酸「オルニチン」：オルニチン研究会

<https://ornithine.jp/>

肝臓をいたわる食事！：全国健康保険協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260701/>

腸内細菌と肝臓疾患 肝トピックス：福井県済生会病院

<https://www.fukui-saiseikai.com/liver/patient/topics/entry-3940.html>

顔色が青っぽい「クヨクヨ」タイプ 肝臓が弱りやすい傾向あり

<https://diamond.jp/articles/-/224011?page=2>

脂肪肝による肝がんの進行が腸内細菌によって促進されるメカニズムの一端を解明：国立研究開発法人日本医療研究開発機構

https://www.amed.go.jp/news/release_20220627-02.html

肝臓の働きについて：新潟大学医歯学総合病院 肝疾患相談センター

<https://www.nuh.niigata-u.ac.jp/liv/about/>

肝臓病で腸内フローラによる治療？肝臓は腸を大切にする

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15122746/>

腸肝軸と肝疾患

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsph/25/1/25_21/_article/-char/ja/

シトクロム P450

<https://www.pharm.or.jp/words/word00609.html>

「尿」で知る腎臓の病気：adpkd.jp

https://www.adpkd.jp/yomoyama/vol08_04.html

腎臓にやさしい生活習慣を知ろう

https://www.adpkd.jp/yomoyama/vol07_01.html

顔色が黒っぽい「ドキドキ」タイプ 腎臓・ぼうこうの機能低下が特徴

<https://diamond.jp/articles/-/224011?page=6>

腸内細菌叢の影響：循環器疾患および腎疾患の発症に消化器系を超えた役割を果たす可能性

<https://bibgraph.hpcr.jp/abst/pubmed/33164814>

腎臓って何をするとところ？：公益財団法人日本腎臓財団

<http://www.jinzouzaidan.or.jp/jinzou/>

タンパク尿とは？原因と改善のための治療方法

<https://akabanejinzonaika.com/proteinuria>

「デトックスにハマる人の根本的勘違い」断食もハーブも解毒効果はない

<https://president.jp/articles/-/47110>

【溜め込んだ老廃物を流してデトックス】寝る前1分！腎臓をケアして心身を労る「ワニのポーズ」

<https://yogajournal.jp/11405>

コーヒーが急性腎障害のリスクを下げる可能性

<https://brainmindnews.com/archives/13395>

ハーブデトックス療法の深刻な健康への影響としての急性重度低ナトリウム血症

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30761245/>

カルシウムとマグネシウムを含むミネラルウォーターがシュウ酸カルシウム尿路結石の危険因子に及ぼす影響

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9096270/>

【知らなきゃ危険】腎臓を守る薬と破壊する薬

<https://www.youtube.com/watch?v=8zwstgzVkak>

たかが便秘に要注意！（たかが便秘されど便秘）：一般社団法人日本大腸肛門病学会

https://www.coloproctology.gr.jp/modules/citizen/index.php?content_id=19

便失禁：一般社団法人日本大腸肛門病学会

https://www.coloproctology.gr.jp/modules/citizen/index.php?content_id=18

便秘の原因：第一三共ヘルスケア

https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/14_benpi/

便秘：一般社団法人 日本臨床内科医会

<https://www.japha.jp/general/byoki/constipation.html>

便秘で認知機能低下が速まる可能性、東北大学加齢医学研究所

<https://project.nikkeibp.co.jp/behealth/atcl/news/domestic/00200/>

易怒性を伴う高齢者の便秘症状に大承気湯が奏効し、治療後にアルツハイマー型認知症の合併が明らかになった 2 例

https://www.jstage.jst.go.jp/article/kampomed/70/3/70_219/_article/-char/ja/

食事の質と水不足：オーストラリアの大規模な人口健康調査からの証拠

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31404949/>

「健康のため水を飲もう」推進運動 - 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

高齢者の便通異常

<https://www.pieronline.jp/content/article/0022-1961/126010/43>

高齢者における便秘の有病率およびその認知症および軽度認知障害との関連性。横断的研究

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35140587/>

ステルス性大腸炎

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32809443/>

ビタミン B1 で便秘リスク軽減、男性、高血圧・糖尿病既往なしで顕著

<https://www.carenet.com/news/general/carenet/59483>

排便習慣と認知症との関連

<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/9173.html>

ヒトの体の水の代謝回転量を予測する式を世界で初めて発明 ～23 カ国 5604 人を対象とした国際共同調査の結果から～：国立研究開発法人 医薬基

盤・健康・栄養研究所

<https://www.nibiohn.go.jp/information/nihn/2022/11/008211.html>

尿が近い、尿の回数が多い ～頻尿～：一般社団法人 日本泌尿器科学会

<https://www.urol.or.jp/public/symptom/02.html>

頻尿の原因は？

<https://www.ncgg.go.jp/hospital/navi/23.html>

頻尿の対処法

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/kango/hin-nyou.html>

出ていく水ととりこむ水

<https://www.suntory.co.jp/eco/teigen/jiten/science/10/>

尿漏れ防止の膀胱トレーニング 水分の取り方にも「さじ加減」が必要です

<https://www.asahi.com/relife/article/14464639>

水を飲んでから尿になるまでの時間はどれくらい？

<https://www.alpina-water.co.jp/blog/water-health/6833.html>

命に関わることも… あなたが水を飲み過ぎているかもしれない 8 つのサイン

<https://www.businessinsider.jp/post-233802>

「1 日に少なくともコップ 8 杯の水を飲みなさい。」本当に？「8x8」の科学的証拠はありますか？

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12376390/>

ヨーロッパ全体のボトル詰め「静止」水のミネラル含有量の変動：10 か国の 182 ブランドの比較

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32762257/>

血液と水分の関係 | 水分補給で体調不良や病気を予防しよう！

<https://www.mcs9.co.jp/kentatsu/kaigo/2961>

新しい日常の中、腎臓を護るために脱水症対策啓発ポスターをリリースしました。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d5000/>

「健康のため水を飲もう」推進運動 - 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

食事の質と水不足：オーストラリアの大規模な人口健康調査からの証拠

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31404949/>

高齢者の排尿障害と対策：健康長寿ネット

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyojyu/kenko-cho/haisetsushogaitaisaku.html>

免疫便潜血検査陽性と認知症との関連

<https://www.carenet.com/news/general/carenet/55908>

下剤を常用すると認知症リスクが増大する？

<https://www.carenet.com/news/general/hdn/56045>

排便回数と便の硬さが認知症リスクと関連に～日本人4万人の研究

<https://www.carenet.com/news/general/carenet/56742>

認知症を防ぎたいなら「毎日1.5Lの水」を飲んでください

<https://president.jp/articles/-/34258?pag>

水を飲むだけで「認知症」が改善する!? 水分補給1日1.5リットルの健康法

<https://serai.jp/health/1010436>

食事の質と水不足：オーストラリアの大規模な人口健康調査からの証拠

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31404949/>

便秘が認知機能を低下させる！？

https://www.active-brain-club.com/ecscripts/reqapp.dll?APPNAME=forward&PRGNAME=ab_brain_detail&ARGUMENTS=-A3,-A202302,-A20230126121137691,-A2

水分摂取で集中力がアップする！？

https://www.active-brain-club.com/ecscripts/reqapp.dll?APPNAME=forward&PRGNAME=ab_brain_detail&ARGUMENTS=-A3,-A202204,-A20220415192803045,-A

肝臓の機能を保ち疲労回復を助けるアミノ酸「オルニチン」：オルニチン研究会

<https://ornithine.jp/>

コーヒー・緑茶摂取と肝がんとの関連について

<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/355.html>

デトックス機能の低下と自己治癒力

<https://www.konishi-clinic.com/document/story8.html>

日本古来の天然素材「竹炭」の知られざる効能パワー。水質浄化や空気清浄、デトックス、無限大の使い方が広がる万能竹炭の活用法。

<https://macrobiotic-daisuki.jp/tikutantakesumi-2-121284.html>

わさびの機能性について

<https://shizuoka-wasabi.jp/summary/>

抗菌・殺菌作用 - カテキンの効果・作用 | 日本カテキン学会

https://www.catechin-society.com/effect_01.html

消化のために残さず食べたい「パセリ」

<https://ishipedia.jp/dictionary/diet-remedy/vegetables/other-vegetables/parsley>

休暇後の身体のデトックスには、ルイボスティーを。

<https://madamefigaro.jp/beauty/200127-rooibos.html>

skindeep

<https://skindeepintl.us/pages/about-us-1>

EWG Skin Deep Cosmetics Database

<https://www.ewg.org/skindeep/>

マイコトキシン (WHO)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mycotoxins>

ベントナイト粘土の自然療法：簡単なレビュー:National Library of Medicine

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5632318/#B30>

日本ゼオライト学会

<https://jza-online.org/>

日本統合医療学会

<http://imj.or.jp>

ゼオライトの生命体への応用ゼオライト生命体応用研究会

<https://paperzz.com/doc/6737208/zeolite---ゼオライト生命体応用研究会>

メキシコの喫煙者の細胞酸化ストレスの調節における活性化および微粉化ゼオライト：無作為化臨床試験

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28613284/>

ゼオライト：「魔法の石」；主な栄養、環境、実験および臨床応用分野

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26268084/>

ゼオライトが肥満モデルマウスの高血糖・高脂血症・肥満を改善することを発見

<https://kyodonewsprwire.jp/release/202111243834>

天然ゼオライトが、食品添加物として厚生労働省に認可されています。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syokuten/index.html>

健康寿命を延ばすための生活習慣としてのサウナ利用

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34363927/>

セミプロの若いサッカー選手を対象に、ドライサウナで極端な環境温度（100±3℃）に3週間受動的に順応させると、身体的・生理的パフォーマンスが向上することを明らかにした。

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34503795/>

運動後のサウナ入浴を間欠的に行うことにより、トレーニングを受けた中距離ランナーの暑熱環境下での運動能力の指標が改善される

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33211153/>

運動後のサウナ入浴が水泳パフォーマンスの回復に及ぼす影響

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31869820/>

汗に含まれるヒ素、カドミウム、鉛、水銀：システムティックレビュー

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22505948/>

ポリ塩化ビフェニル（PCB）にさらされた消防士の神経行動障害：解毒後の改善の可能性

Arch Environ Health. Nov-Dec 1989;44(6):345-50.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2514627/>

サウナに入る回数が多い人ほど死亡率が低い

心血管死だけでなく総死亡も、フィンランドの前向きコホート研究が示唆

<https://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/mem/pub/hotnews/jama/201503/541162.html?ref=RL2>

サウナに入ると市中肺炎のリスクが減少する？

<https://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/mem/pub/series/kurahara/201712/553763.html?ref=RL2>

肥満をともなう片麻痺および対麻痺患者における全身温熱（サウナ）療法の体重減量効果について

https://www.jstage.jst.go.jp/article/rika1996/11/1/11_1_3/_article/-char/ja/

鼻アレルギーに対するミストサウナの効果

https://www.jstage.jst.go.jp/article/orltokyo1958/49/Supplement1/49_Supplement1_37/_article/-char/ja/

乾式サウナと湿式サウナ浴の体温および循環動態の比較検討

https://www.jstage.jst.go.jp/article/seikisho1966/30/3/30_3_116/_article/-char/ja/

高齢者は「毎日の入浴」で要介護を防げる

<https://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/mem/pub/hotnews/int/201811/558696.html>

「心腎連関」を考慮した診療とは—5つのポイントを腎臓専門医が解説【医師向け】:doctor-vision

<https://www.doctor-vision.com/column/knowledge/antihypertensive-02.php>

心腎連関:日本腎臓学会

https://jsn.or.jp/data/gl2024_ckd_ch02.pdf

心肝連関

<https://webview.isho.jp/journal/detail/abs/10.32118/ayu283141265>

温浴が海馬の構造と機能に及ぼす効果の検討—温熱刺激をモデルとして—

<https://kaken.nii.ac.jp/ja/file/KAKENHI-PROJECT-20K11579/20K11579seika.pdf>

食物繊維を多く摂取すると体内の PFAS 濃度が下がる可能性があるという研究で判明: Verywell Health

<https://www.verywellhealth.com/pfas-and-fiber-11736649>

病気を治す飲水法—万病を予防し治す水の力を総解説!:F. バトマンゲリジ (著)

アルツハイマー病 真実と終焉 “認知症 1150 万人”時代の革命的治療プログラム:デール・ブレデセン (著)

バイオハック 肉体・精神・頭脳のパフォーマンスを最適化する技術 45:井口 晃 (著)

脳ではいけない認知症の薬:浜六郎 (著)

登録販売者 試験問題の作成に関する手引き

あとがき

身体に取り込まれる毒は様々で、その解毒をするための回路はヒトの身体に備わっています。

しかしながら、我々を取り巻く環境や飲食物などから昔に比べてヒトの身体には毒となるものは増えているのが現状です。

そして、その解毒機能は高齢になるにつれ、衰えていきます。

ゆえに、できる限り体内に毒を取り込まない事がまずは先決。

そのうえで、自身がどのような毒にさらされているのかを知ることが大切です。

現代では、個々の毒素に対してどのように対処すれば良いのかも科学的に解明されているものもありますので、しっかり解毒対策をしていくことで様々な身体の不調や痛みから解放されることでしょう。

そして、身体を構成する土台となる「水分摂取、余計な毒素などを取り込まない、バランスの良い食事をする」が、まずは必要不可欠と考えられます。
そして、しっかりと運動をして心と身体と脳をいつまでも元気に保って、健康長寿を目指してください。

認知症予防研究所 はっピースマイル

・公式 YouTube チャンネル

https://www.youtube.com/channel/UCVxUJ-3_qJ-ch4RqXD6PdMw

・公式 Facebook

<https://www.facebook.com/tyf.thanks>

・認知症予防研究所はっピースマイル ホームページ

<https://www.happy-smile.gifts/>



公式 YouTube チャンネルはこちらから ⇒



父親が認知症となり、母親がうつ病で入院を繰り返したため、両親を連れて京都に引っ越しす

る。

認知症勉強の為、病院や介護施設に介護士として勤め介護福祉士となる。

日本認知症リハビリテーション協会の認知症リハビリテーション専門士の資格を取得し認知症状改善の技術を学ぶ。

現役の医師やヘルスコーチから学んだことを実践し、48歳時に約10kgダイエットに成功、花粉症克服や冷え性の改善、コレステロール値・中性脂肪値を改善、インスリン抵抗性を改善。

栄養学、メンタルヘルス、運動療法、自然療法、予防医学について、世界最先端の健康ライフスタイル情報を実践し、クライアントに認知症予防の方法を食事・運動・睡眠・解毒・ストレス管理・マインドの6つの要素を用いてコーチングで伝えている。

認知症予防研究所 はっぴースマイル 吉安 考史

◆取得資格◆

介護福祉士（国家資格）、認知症予防支援相談士、認知症リハビリテーション専門士、登録販売者、福祉用具専門相談員、健康リズムカウンセラー、生活リズムアドバイザー、ブレインヘルスコンサルタント、整体ボディケアセラピスト、スポーツ整体ボディケアセラピスト、リラクゼーション整体ボディケアセラピスト