

幸せなウェルネスライフを送るために

創刊にあたり、自分が考える幸せなウェルネスライフを送るために重要なポイントを書かせていただきます。健康に関心がない人はいるとしても、関係のない人は一人もいません。健康を失うと相応なものを失うのが現実。緊急ではないが大変重要な事柄である第二象限において、健康であり続けることは最優先自己投資事項と考えます。

その重要な柱は3つ。1つ目は酸化ストレスから守ること。2つ目は腸内環境を整えること。3つ目はミトコンドリアの質量ともに機能を高めること。ほかに糖化(体内のコゲ)を防ぐ、血流をよくする、基礎体温を上げる、筋肉を維持する、といった事柄も大切ですが、3本柱に絞り記します。酸化ストレスとは活性酸素という強い酸化力(サビを生む力)

を持つ分子が発生し、細胞やDNA、タンパク質などを傷つけることを指します。酸化は老化につながり、生活習慣病のリスクを高める要因のひとつと考えられています。酸化のためにできることは以下。酸化ストレスを生じさせる下記のことを避ける・減らすこと。過度な心身のストレス・紫外線・電磁波・喫煙・過度な飲酒・睡眠不足・加工食品・激しい運動など。そして、適度な運動は抗酸化システムを強化するためにも重要です。8000歩程度のウォーキングはもろろんのこと、スクワットなどの筋トレも重要で、筋肉は運動機能だけでなくマイオカインというホルモンを分泌し、重要な役割を担っています。ビタミンCとEとβカロテン、ポリフェノール類など抗酸化物質を摂ることもおすすめです。

脳腸相関といわれるように腸は第二の脳。腸内の状態変化は瞬時に脳へ影響を与えています。感情や思考までも支配し得ることもわかっています。セロトニンなど腸で作られる物質が作用し、気分・ストレス耐性・睡眠の質に影響します。また、腸は免疫系の約7割を占める場所でもあり、腸内環境の乱れは慢性炎症につながります。当然、食べたものを分解・吸収・合成する役割も担い、エネルギー代謝や血糖コントロールにおいても重要な役割を果たします。腸内環境を整えるためには、発酵食品(善玉菌)を積極的に摂取し、オリゴ糖・食物繊維(水溶性が大切)などの善玉菌のエサも多く摂りましょう。腸内細菌の多様性が重要となるため、偏りのない多様な食品を摂りましょう。加工食品・過剰な糖質・小

麦製品をできるだけ少なくすることも大切です。

ミトコンドリアは細胞内にある生体エネルギー産生工場です。それ故に、その数と機能を活発に維持することは重要なことです。機能の向上には前述のような酸化と健全な食生活が寄与します。数の増加には、適度な運動と空腹時間を取り入れる習慣が役立ちます。適度な飢餓状態が心身ともに活性化させることを常に意識したいものです。

結局は健全な食生活習慣と運動習慣を持つことが、幸せなウェルネスライフに直結するということになります。加えて、自分に正直に悔いのない人生を送るという思いも「健幸」を押し上げるでしょう。未来の自分と家族、そして社会のために、今日から一つずつでもアクションしてみましょ。



フィールファインクリニック

MAP P 33

◆精神科・心療内科

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺 6-7-2 メディカルモリノビル 5F

