

Dr.Horiguchi の健康コラム No.4(2014.3.31)

長年からだを使っていると、あちこちが老化してきます。とりわけ膝や腰の痛みを訴える方が多いです。なかには膝や腰の痛み具合で「明日は天気が悪いよ！」とまで分かる人がいます。これが天気予報以上に、とてもよくあたるのですが、夏から秋、あるいは冬から春への季節の変わり目には、よくみられる現象です。

ではこの“痛み”とはどのようなもののでしょうか？この症状があれば、通常炎症（えんしょう）が起こっているといえます。つまり膝や腰に関節炎症があるのです。そしてこの炎症が、病状の改善をはばんでいるのです。炎症が強ければ強いほど痛みがひどいということになります。

そこでこんなとき、炎症を鎮めるために消炎鎮痛剤が使われます。病院で出される痛み止めは、大体において炎症止めでもあるのです。これを使えば痛みはとても楽になります。

さて、炎症は関節に限った問題でしょうか？いいえ違います。炎症は体の全てで起こります。肝臓では肝炎、腎臓では腎炎、皮膚では皮膚炎、眼では結膜炎、神経では神経炎、気管支では気管支炎、口では口内炎、肺では肺炎、筋肉では筋炎、血管では血管炎など挙げればきりがありません。

もうお気づきでしょうが、病気にはすべて炎症がくっ付いているのです。そして関節炎と同じように、内科の病気でも炎症が強いほど病状が重いのです。

この現象は、やはり季節の変わり目に多くみられます。実は炎症が起こり易い理由は、自律神経系の乱れによるものです。それは一般には心身のストレスと過労ですが、ほかに電磁波の曝露、静電気帯電、気候変動などによるものです。そして自律神経の乱れが起こると、やがて免疫系にも影響を及ぼし、益々炎症が起こるようになります。

この炎症を抑えておけば痛みのみならず、病気そのものが改善することになります。しかし従来の社会生活や自然現象を変えることは困難です。そこで炎症に関与している自律神経系や免疫系のバランスを整えたり、あるいは炎症そのものを抑えることが重要になります。そして自律神経の調節にはギャバ（GABA； γ -アミノ酪酸）を、免疫機能の維持にはグルタミンを、炎症抑制にはスクアレンが重要であることが分かってきました。もちろん薬として処方する必要があれば、それは適宜行うべきです。

いずれにしても炎症が病気の重篤度に関与していますので、日頃から炎症を鎮静化することが大切です。このことはすでに発症している病気だけでなく、新たに起こる病気についての重大な要因になっているのです。