

Dr.Horiguchi の健康コラム No.37(2016.12.15)

炎症抑制について

病気を予防できるかどうか、あるいは病気の進行を止められるかどうかは、身体の“炎症”の大きさと“炎症”の持続性に依存しています。つまり病気を防ぐためには、できるだけ炎症を低く抑え、その状態を維持することが大事です。膝や腰の軟骨・骨に炎症が起これば、石灰化を伴って著しい変形を認めます。いわゆる膝関節症や腰椎症になります。また、お腹の大動脈に炎症が起これば、やはり石灰化を伴って血管壁が肥厚・凹凸化します。これは大動脈硬化症です。もし脳に炎症が起これば、やがて認知機能障害や認知症になります。もっと端的には、肝臓の炎症は肝炎、肺の炎症は肺炎、腎臓の炎症は腎炎です。私たちの身体は、日常的に炎症が起こりやすく、炎症の慢性化が病気の発症や悪化に強く関与しています。炎症を少なくするために、誰にでも行えることは、①十分に睡眠をとる、②ゆっくりと散歩する、③やや温めで入浴する、④深呼吸をするなどです。

深呼吸は酸素欠乏を改善することで筋肉の凝りを解消し、血管の圧迫を無くして血行を良くします。血行の良いところは、炎症の蓄積が無くなります。また深呼吸は自律神経系を調節して、炎症そのものの発生を少なくしますし、血管の収縮を緩和して血行の改善につながります。一方、食事では抗酸化物質であるビタミンC、ビタミンE、α-リポ酸、コエンザイムQ10など、その他にスクアレン、カルシウム、オメガ3脂肪酸、ギャバ(γ-アミノ酪酸)なども有用です。

そして何よりも日ごろの心身のストレスや過労を避けることが大切です。炎症を引き起こす最大の原因は、明らかに心身の過度の負荷によるものだからです。

