

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.64(2019.3.19)

## 細胞の元気が病気を防ぐ

ひとの身体はすべて細胞でつくられています。たとえば「脳は脳神経細胞の集合体」、「肝臓は肝細胞の集合体」です。ゆえに通常言われる病気とは、細胞の病気を意味します。胃ガンという病気は、胃の細胞がガンになった病気のことです。結局、ひとが病気になるかどうかは、細胞の元気度で決まります。

ところが細胞の元気度は、一般の血液検査やCT、MRI、超音波などの画像診断、あるいは自覚症状では全く把握できません。病気がなくても年に一回ほどは細胞内検査を受けて細胞の元気度を診る必要があります。

さて、細胞が元気に生きるためには、2つの条件が必要です。1つは細胞の中で栄養成分が燃えて十分にエネルギーができること、もう1つは細胞の中に栄養成分を運ぶための血行が良いことです。前者では、細胞のエネルギーになる栄養成分は脂肪、たんぱく質、糖の3つですが、脂肪の燃焼には **L-カルニチン** という成分が必須です。これは肉に多く含まれていますが、体内の脂肪をしっかり燃やすには、サプリメントの利用をお勧めします。

糖やたんぱく質を1g燃やすと4kcalのエネルギーに変わるのに対し、脂肪1gでは9kcalのエネルギーができます。脂肪を効率よく燃やし、より活動的に過ごしましょう。また後者では、細胞に出入りする血行を良くするために、西瓜にも含まれている **シトルリン** という成分が有効です。**シトルリン** は血管を広げる作用があります。こちらもサプリメントで摂取される方が確実です。血行が良いと栄養成分だけでなく、水や酸素を運搬できます。特に酸素は重要で、酸素が不足すると栄養成分の燃焼は困難です。それだけでなく酸素不足は正常な細胞をガンの細胞へと変化させます。

日頃からしっかりと細胞を元気にし、できる限り病気をつくらないようにしましょう。

