

特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会
— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.8- No.2 / 2012年4月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋室町 1-8-7

www.jhpps.org

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・ 団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円

【機関誌】年4回発行（ホームページに UP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

* 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

* フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

* 各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

はや今年の夏を思わせるような日差しの強さが続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

最近、事務所の近所に新鮮で美味しい魚料理を食べれる店がオープンし、昼夜問わず大盛況しています。魚は昔から健康に良いといわれてきました。今回はそこで、魚にまつわる栄養について取り上げてみました。是非参考にしてください。
(事務局)

「みなさん、魚を食べていますか？」

昨今、食生活の欧米化などにより、魚を食べる機会が少なくなっているといわれています。

魚にはたんぱく質とともに良質の脂質が含まれます。牛や豚の脂は「飽和脂肪酸」であるのに対し、魚の脂は「不飽和脂肪酸」です。

「飽和脂肪酸」とは、食品では動物性の脂や、バターなどの乳製品に多く含まれています。飽和脂肪酸は常温では固体で存在することから、体内でも固まりやすく、しかも血液をドロドロにし、中性脂肪やコレステロール値を上昇させてしまう作用があります。この結果、動脈硬化や脳卒中などの生活習慣病を引き起こす原因となります。

「不飽和脂肪酸」は主に魚の脂に多く含まれているもので、よく耳にするDHA（ドコサヘキサエ

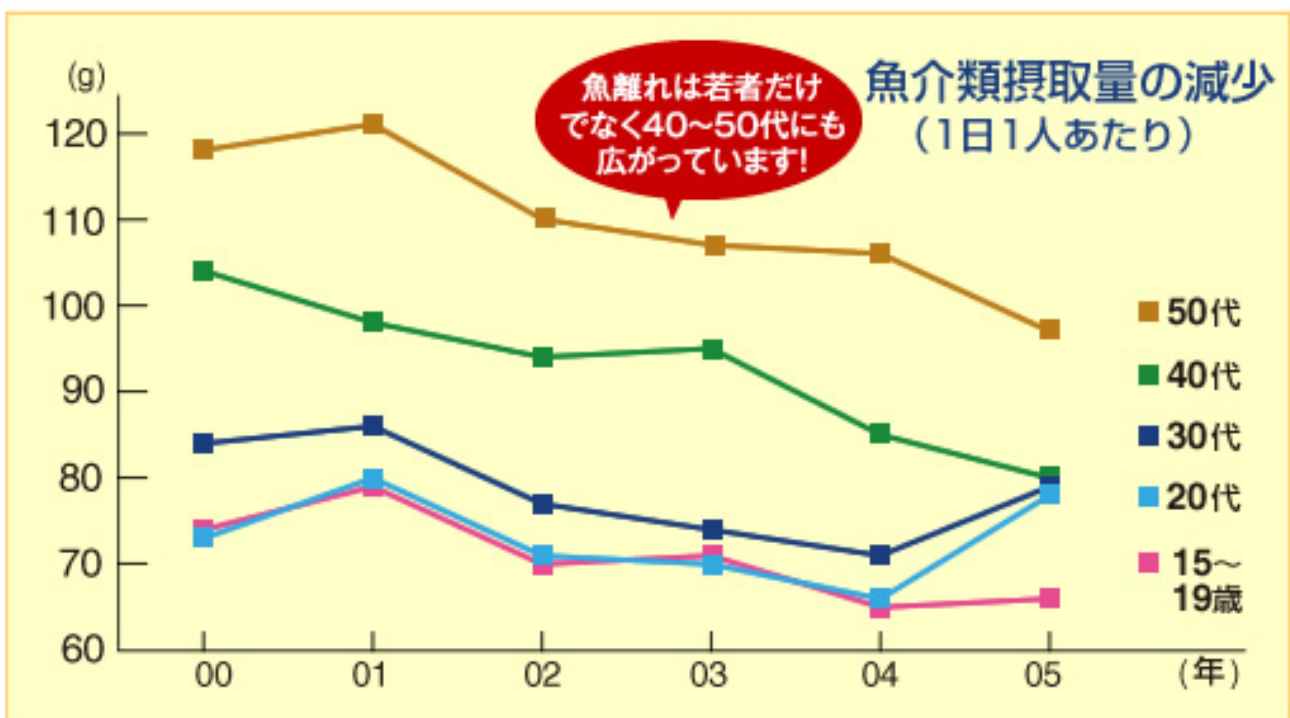
ン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、この不飽和脂肪酸の一種です。

不飽和脂肪酸は、動物性の脂とは逆に血中コレステロール値を下げる働きがあり、常温では固まりにくく液体を保つ成分です。血液をサラサラにし動脈硬化を予防することや、中性脂肪を減少させる効果があります。

しかし、この不飽和脂肪酸は、生体内で合成することはできなく、経口摂取でのみ取り入れることができます。

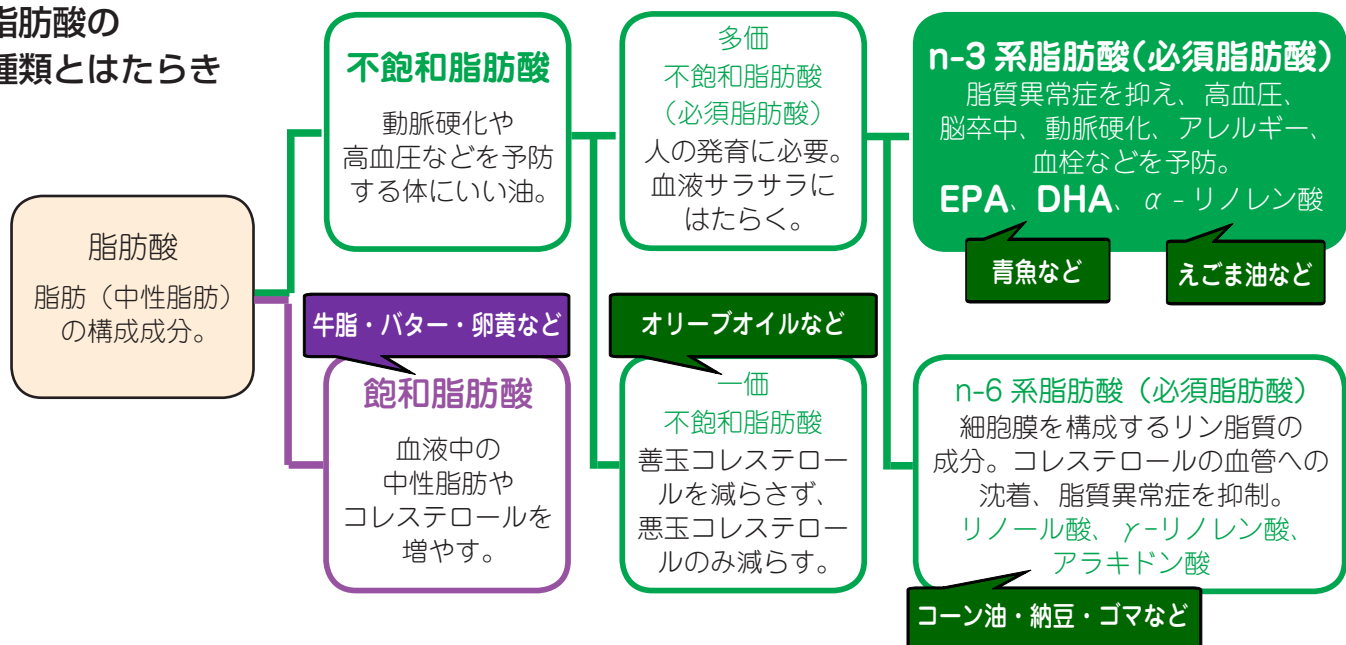
例えば、先ほどのDHAやEPAは、とりわけ鯖や秋刀魚、鰯などの青魚に多く含まれる栄養素です。

厚生労働省では、健康維持などを目的として定



厚生労働省 国民健康・栄養調査等より

脂肪酸の種類とはたらき



められた「日本人の食事摂取基準」において、このDHA及びEPAを1日1g以上(魚で約90g/日)以上摂取することが望ましいという、目標摂取量を発表しています。さらにWHO(世界保健機関)でも健康に対する重要性を認めているほどです。

■ DHA 特有のはたらき ■

①中性脂肪を低下させます。

中性脂肪は人間に少なからずは必要ですが、摂り過ぎると今問題になっているメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の原因となってしまいます。

DHAは、中性脂肪がつくられるのを抑制し、また、肝臓での分解を促進することがいわれています。

②DHAは、子供の脳の発達を促進させます。

人間の脳神経細胞にはDHAが原料となっているものが多いため、成長期に摂取することで、健全な脳が育ちます。

また、外国の研究者の中で、欧米諸国と比べて日本人の子供の知能指数が高いのは、DHAを多く含んだ魚をよく食べるからともいわれています。

③脳の活性化や、痴呆症の改善に役立ちます。

頭の回転が早い人と、遅い人の違いには、脳内

における情報伝達の役割を果たしているシナプス(神経細胞)の量に差があることがいわれています。DHAは、このシナプスを活性化させる働きがあり、判断力や集中力を高め、痴呆症の予防や改善をすることがいわれています。

④視力の向上にも、DHAが役立ちます。

目で見た物は、網膜や視神経を通して、脳に伝わることで初めて視覚情報として認識されます。

DHAは、脳細胞の原料となるだけでなく、網膜や視神経にも必要となっていることから、しっかりと摂取することで、視覚からの情報をスムーズに脳に伝えることができるといわれています。

⑤アトピー性皮膚炎を改善します。

アレルギー疾患の代表であるアトピー性皮膚炎は、DHAの摂取によって改善することがいわれており、過去にアトピー性皮膚炎患者を対象に有効性を検証したところ、50%に上る改善傾向が見られました。

■ EPA 特有のはたらき ■

①様々なアレルギー反応の抑制を行います。

アレルギー疾患に良いとされている代表的な栄養素として、ビタミンB群に含まれるピオチンがありますが、EPAはピオチンの効果を高めること

がいられています

また、EPAの働きで、 γ -リノレン酸と共同で、炎症の抑制をすることもいられています。

②敏感肌にもEPAは有効です。

EPAとヒアルロン酸は皮膚で分泌され、水分と混合して角質層を繋ぐ役割を担っています。

乾燥肌や皮膚が薄く弱い方などは、EPAの分泌量が減少している可能性がありますので、EPAの摂取が有効となります。

③動脈硬化や脳卒中を予防します。

現代の食生活では動物性の食肉が中心となっていて、血液がドロドロになり、脳卒中など成人病のリスクが高くなってきています。

EPAは血液中のコレステロールを下げ、また血液をサラサラにすることが言われていますので、血栓防止に役立てることで、脳卒中などの成人病を予防することが出来ます。

④生理痛を和らげます。

生理痛は、経血を排出する際に行われる子宮の収縮時に、痛みを伴うことが言われています。(個人差はあります)

近年の報告で、EPA等には、子宮の収縮時に活動している成分「プロスタグランジン」の働きを和らげることがいられて、生理痛を抑える効果があることがいられています。

⑤ガンの発生も予防します。

近年の研究で、食事で取り入れる脂肪の種類によって、大腸がんなどの発生率が変わることがいられています。

ラードやコーン油は、大腸がんや乳がんなどの発生率が高いですが、EPAが多く含まれる魚油には、発ガン作用を抑える効果があることがいられています。

DHAやEPAを上手に摂取するには、鮮度は

もちろん、旬の魚を選んで食べるのがおすすめです。旬の魚はおいしいだけでなく、脂がのっているため、DHAやEPAの含有量も多いのです。できれば、魚料理は、1日1回は食べるようにしたいものです。

今日の夕食は魚を食べてみませんか？

睡眠ケアショップ「ねむりの樹」さんご紹介

東京・紀尾井町に“睡眠”のトータル提案型ショップ「ねむりの樹」さんがオープンされました。

眠りはヘルスケアの第一歩です。

一般に「眠り」と言うと、ベッドや布団などの寝具を思い浮かべますが、こちらは、快眠空間を構成する要素である、音や明るさといった視点にも着目し、睡眠関連のグッズショップにとどまらず、睡眠の価値を伝え、快眠空間のつくり方をサポートしてくれます。

ショップ内では、リラクゼーションCDやアロマ、まくら等の睡眠のための環境を改善する商品のほか、いびき・歯ぎしり関連商品、SAS関連商品等の医療器具も取り扱っています。

その他にも、睡眠心理士、睡眠改善インストラクター、睡眠環境診断士による「睡眠相談室」も併設されており、様々な睡眠の悩みに応えてくれるとともに、日本睡眠学会認定医療機関への紹介も行っています。

睡眠ケアショップ「ねむりの樹」

東京都千代田区麴町 4-3-6 グランドメゾン紀尾井坂 1・2F

TEL:03-3263-0903

<http://www.nemurinoki.net/>



「筋緩消法が腰背部筋緊張および腰痛に及ぼす影響」

(日本統合医療学会誌 第5巻第1号(2012))

筋緩消法が腰痛に及ぼす影響について検討した。腰痛を自覚する健常な男女15名が試験に参加した。試験参加者に対し、腰部右側部分に筋緩消法の施術を10分間実施し、その前後で生体組織硬度計を用いて筋硬度を測定し、腰痛の自覚症状を記入させた。その結果、筋硬度が有意に低下し ($p < 0.033$)、「腰の痛み」($p = 0.013$)、「体の動きやすさ」($p < 0.001$)、「体の軽やかさ」($p < 0.001$)と言った、腰痛に関する自覚症状が有意に改善した。以上より、筋緩消法は、腰背部の筋緊張を軽減し、腰痛の自覚症状を改善する可能性が示唆された。

本試験の結果より、筋緩消法により腰部筋緊張が軽減し、腰痛が改善する可能性が示唆された。また、本試験においては、筋緩消法によると考えられる重篤な副作用は認められなかった。

以上より、筋緩消法は、腰部筋緊張や腰痛の軽減に対して有効であり、かつ副作用の少ない安全な手技療法である可能性が示唆された。

今後は、対照条件を用いた比較試験を実施することで、より精度の高いエビデンスを積み重ねることや、腰痛以外の症状への適用可能性について検討することが望まれる。これらに加え、教育体系を構築し整備することで、筋緩消法は科学的な施術技法として広く実施される可能性を秘めていると言える。

[<http://www.jho.or.jp/201203.pdf>] にアクセスすると、論文全体をPDFで閲覧できます。