

明日の健康は今日作られる

夢21

2019年
4月号

不整脈の最新対処法 一冊丸ごと 大特集!

胸の急なドキドキ・不快感・めまい
急に脈が飛ぶ・抜けるなどの症状が改善!

心臓のリズムの乱れを正すセルフケア

不整脈 心房細動 期外収縮

動悸・脈飛び・息切れ・めまい

不整脈の最新治療 病院リスト

脈の飛び方・リズム・息切れなどの症状から
不整脈のタイプも 誌上 危険度もわかる **心臓ドック**

心房細動など不整脈を招く自律神経の
乱れを正して発作を抑える自力改善法

脈正し呼吸 不整脈専門医が推奨

たった1分! 肩甲骨周囲の硬直を取って症状を改善!

期外収縮 肩甲骨 ストレッチ

逆流性
食道炎や
慢性便秘も
解消!

- ♥ 心房細動の再発を薬並みに防ぐ特効3大ツボ刺激
- ♥ 巻くだけで自律神経が整い動悸・息切れが止まる小指輪ゴム
- ♥ 頻脈・脈飛びが激減しめまいも改善! 医師考案かかとテープ
- ♥ やったその場で不整脈の発作が治まる整脈口パクパクなど

不整脈の発作を抑える生活術



80代の心臓が10代に若返る!

寿命も25%延びると実験で判明した
強心栄養 **ポリアミン** をたっぷり含む

米ぬか & ポリアミン含有 食材活用レシピ



心筋細動の頻尿を撃退！

膀胱の働きを活性化させる驚きの果実シーベリー



「果実の王」シーベリー

頻尿などの排尿トラブルの中でも、最近、特に注目を集めている病気が「過活動膀胱（OAB）」です。過活動膀胱は、何ら

シーベリーは北欧、ユーラシア大陸中央部、カナダをはじめ、温帯や亜寒帯の地域に自生しているオレンジ色のグミ科の植物です。日本では、

生命力が強い果実の王様
 気温が下がり寒さが増してくると、トイレが近くなる人が増えてきます。体が冷えると膀胱が過敏に反応し、尿があまりたまっていないのに尿

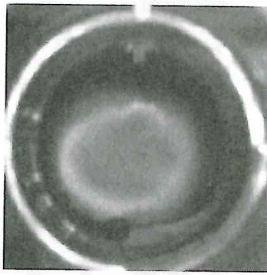
意をもよおすのです。排尿の回数が以前よりもかなり増えた場合は、過活動膀胱や前立腺肥大症などによる排尿障害が疑われるので注意が必要です。また、心筋細動の患者さんの場合、血液が滞るため、これを押し出すときに心臓に負担がかかります。そのさいに「ナトリウム利尿ペプチド」という利尿ホルモンが分泌され、頻尿を招きやすくなります。

かの原因で膀胱が収縮し、「突然、我慢できないような尿意が起こる」「急にトイレに行きたくなり、我慢できずに尿がもれてしまう」といった症状が起こるのが特徴です。40歳以上の8人に1人が過活動膀胱の症状があるといわれ、潜在的な患者数は1000万人を超えると推計されています。

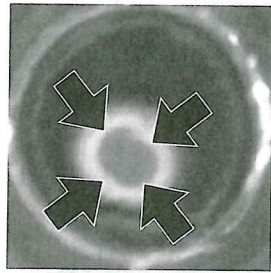
シーベリーは排尿筋の働きを正常化
 心筋細動の頻尿など排尿障害を一掃

藤浪医院院長 藤浪一宏
 ふじなみかずひろ

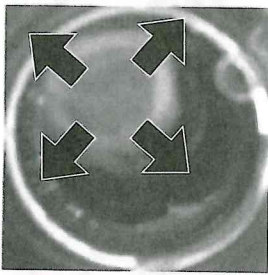
膀胱の過剰な収縮を抑えた



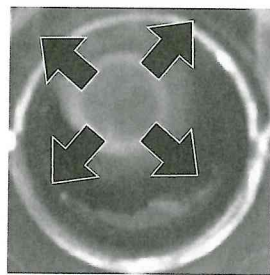
通常の状態



膀胱が収縮した状態



シーベリーのエキスを10%与えた
収縮させた人間の膀胱の平滑筋細胞にシーベリーを与えたところ、膀胱の過剰な収縮が抑えられた



シーベリーのエキスを100%与えた

サジーという名前でも呼ばれています。

シーベリーは、激しい寒暖差のある地域や乾燥した土地など、厳しい環境でも育つことのできる生命力の強い植物です。欧米では「果実の王」とも呼ばれ、カロテノイドやフラボノイド、ポリフェノール、ビタミン、ミネラル、アミノ酸など、200種類以上の栄養素が含まれています。

さらに、シーベリーにはオメガ3、オメガ6、オメガ7、オメガ9などの脂肪酸

(脂質を作っている成分)も豊富で、特にオメガ7脂肪酸の「パルミトレイン酸」が、植物の中で最も多く含まれているのが特徴です。

パルミトレイン酸は、血糖値を調整するインスリンというホルモンの働きを高めるほか、血液中のLDL(悪玉)コレステロール値を低下させる働きがあり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を改善する効果も期待されています。

最近の研究では、高血圧や

糖尿病、脂質異常症などメタボリックシンドロームの危険因子が多い人ほど、過活動膀胱や前立腺肥大症などの排尿トラブルが起こりやすいと報告されています。

膀胱の筋肉の収縮を抑える

シーベリーの過活動膀胱を改善する働きは、人間の膀胱の細胞を使った試験でも確かめられています。人間の膀胱平滑筋細胞にシーベリーのエキスを投与したところ、膀胱平滑筋の過剰な収縮が抑えられたことが確認されたのです。

膀胱は、膀胱平滑筋と呼ばれる筋肉で構成されています。通常、膀胱に一定量の尿がたまって尿意を感じても、脳が「我慢せよ」と指令を出し、排尿を我慢することができます。そして、トイレに行くと準備が整い、脳から「排尿せよ」という指令が出ると、膀胱平滑筋が収縮

し、尿道を締めている尿道括約筋が緩んで、尿が出ます。

ところが、過活動膀胱になると、尿が膀胱に少ししかたまっていないのに膀胱平滑筋が勝手に収縮してしまうため、急に我慢できないほどの強い尿意が起こったり、頻繁にトイレに行ったりするようになります。

つまり、シーベリーをとって膀胱平滑筋の過剰な収縮が抑えられることで、過活動膀胱の症状の改善が期待できるのです。

ちなみに、ラットを使用した試験でも、シーベリーのエキスを投与したラットは、膀胱平滑筋の収縮を抑えられることが判明しています。

このような試験の結果からも、シーベリーは、膀胱の過剰な収縮を抑えて排尿をコントロールする働きがあると期待されています。日本人に多い頻尿や過活動膀胱に悩む人の救世主となる果実といえるでしょう。

シーベリーの作用

- ①前立腺の肥大を抑える作用
- ②膀胱の筋肉（膀胱平滑筋）の異常な収縮を抑える作用
- ③排尿における「心の問題」および過活動膀胱による頻尿・尿意切迫感を改善する作用



前立腺が肥大する原因は、現代医学でもわかっていません。もともと、前立

腺が肥大したり前立腺の筋肉が過剰に収縮したりすると、尿道が圧迫され尿が出にくくなります。

不快症状が軽快し
生活の快適度も向上

腺が肥大化すること自体は、排尿に不便を感じていなければ治療の必要はありません。とはいえ、薬を服用しているにもかかわらず、前立腺肥大による症状が改善せず、昼夜の頻尿や残尿感に悩む患者さんが少なくないのです。

前立腺肥大症で多く見られる症状の一つが過活動膀胱です。前立腺の肥大により尿道が圧迫されて尿が出にくくなると、膀胱に負担がかかるようになり、膀胱がちよっとした刺激にも過敏に反応するようになり、尿意切迫感などの症状が起こるのです。

別の試験では、女性の排尿

その結果、①②のグループともに、IPSSスコアが大幅に改善したことが判明。昼夜の頻尿や残尿感といった不快症状が軽快し、QOLスコアも向上していることが確認できたのです。

前立腺肥大症による 症状にも作用する

欧米で「果実の王」と呼ばれるシーベリーには、前の記事で述べたように、過活動膀胱による尿トラブルの改善作用が期待されています。それ

に加え、最近の研究で、シーベリーは前立腺肥大症による症状に作用することも明らかになってきました。

中高年の男性に起こる排尿トラブルの大半は、前立腺肥大症が原因。前立腺は男性だけにある生殖器官で、尿道を取り囲むように存在し、その一部は尿道に接しています。

腺が肥大化すること自体は、排尿に不便を感じていなければ治療の必要はありません。とはいえ、薬を服用しているにもかかわらず、前立腺肥大による症状が改善せず、昼夜の頻尿や残尿感に悩む患者さんが少なくないのです。

前立腺肥大症で多く見られる症状の一つが過活動膀胱です。前立腺の肥大により尿道が圧迫されて尿が出にくくなると、膀胱に負担がかかるようになり、膀胱がちよっとした刺激にも過敏に反応するようになり、尿意切迫感などの症状が起こるのです。

試験は、頻尿・残尿感・尿意切迫感などの前立腺肥大症の症状に悩む20人の男性を対象に行われました。前立腺肥大症の症状は、世界共通で使用される「国際前立腺肥大状況スコア（IPSS）」によって点数化します。

20人の男性には、①シーベリーの抽出物（エキス）を摂取する10人、②シーベリーの果実油を摂取する10人に分かれてもらい、それぞれ1カ月間、IPSSとQOLスコア（生活の快適度を数値化したもの）を観察しました。

シーベリーは前立腺肥大症による 頻尿・残尿感を抑えて尿に勢いが改善

ふじなみかずひろ
藤浪一宏

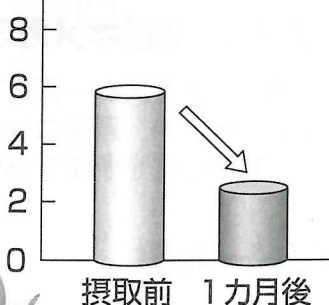
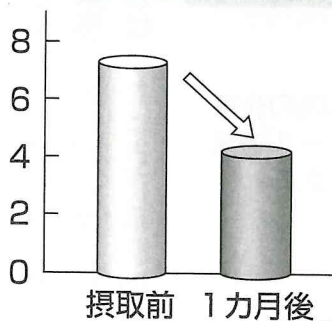
では、前立腺肥大症の症状に対してシーベリーがどのように働くのか、試験結果をもとに説明しましょう。

前立腺肥大症の症状が改善した

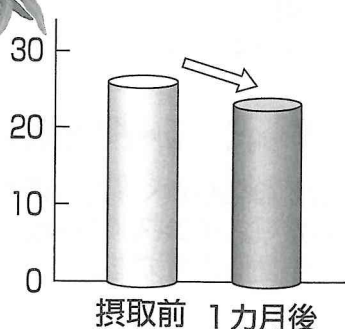
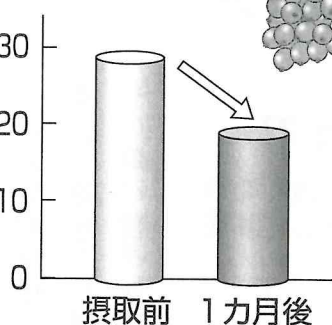
シーベリーの果実油

シーベリーの抽出物

国際前立腺症状スコア(平均値)



QOLスコア(合算値)



頻尿や残尿感など前立腺肥大症の症状に悩む男性がシーベリーを摂取したところ、排尿トラブルが改善したことがわかった。排尿の途中でとぎれる、尿の勢いが弱いといった症状も軽快し、生活の質が向上することも明らかになった。

トラブルを改善する働きも確かめられています。

この試験は、1日の排尿回数が8回以上の頻尿に悩む40歳以上の男女48人を対象に行われました。頻尿や尿もれ、尿意切迫感といった排尿障害を抱えていること以外は健康な人たちです。

男女48人には、①シーベリーを摂取しないグループ、②1日200グラムのシーベリーを摂取するグループ、③1日400グラムのシーベリーを摂取するグループに分かれてもらいました(16人ずつのグループ)。そして、2カ月にわたって排尿に関する症状を確

認しました。

その結果、シーベリーを摂取したグループは摂取しなかったグループに比べ、尿意切迫感が大幅に改善していることがわかりました。しかも、排尿に関するトラブルのために気分が落ち込んだり、情けなくなったりするといった、患者さんたちの心の問題も軽減したのです。

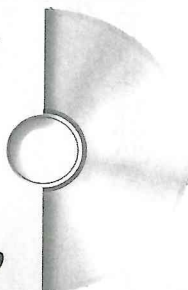
シーベリーが含まれたサプリメント(栄養補助食品)は、通信販売などで各種市販されています。排尿トラブルを改善して毎日を安心して過ごすために、シーベリーを活用してみたいかがでしょうか。

DVD
140分
収録

脊柱管狭窄症

痛みナビ体操

最新完全
マスター
DVD
ブック



薬や手術に頼らず

5万人が
自分で治した!



お茶の水整形外科院長
銅冶 英雄 著

定価 1,100円 + 税

株式会社わかさ出版

☎ 03-3814-3318 <http://wks.jp>

お求めはお近くの書店またはお電話、Amazon、楽天でも購入できます。

シーベリーをとって尿トラブルが改善 した人が、女医の私も夜間頻尿や尿意が解消 続出し、夜間切迫感が解消

松本有記クリニック院長 松本有記 まつもと ゆき

良質の脂肪酸が 筋肉を柔軟にする

年を重ねるにつれ、男女を問わず排尿にまつわるトラブルが起こってきます。頻尿や残尿感、尿意切迫感、尿もれなどはいわば老化現象の現れ

であり、多かれ少なかれ、中年の大半に見られる症状です。

なぜなら、排尿トラブルが起る背景には、膀胱の筋肉の衰えや前立腺の肥大、自律神経（意志とは無関係に血管や内臓の働きを支配している

神経）の乱れ、血流の悪化などの要因が深く関係しており、加齢に伴いこうした現象が起こりやすくなるからです。

ーとも呼ばれ、私はその優れた栄養価に以前から注目していました。



松本有記先生

私のクリニックを訪れる患者さんの中にも、排尿トラブルに悩む中高年の人たちがおおいいます。そうした患者さんに対し、私は漢方薬の処方をはじめ、確かなサプリメント（栄養補助食品）の活用、体のバランスを整えるストレッチの指導など、幅広い手段を用いて治療に当たっています。

そうした中、排尿トラブルの予防・改善に役立つ食品として私が注目しているのが、シーベリーという果実です。シーベリーは、日本ではサジ

シーベリーには、各種のビタミン・ミネラルやアミノ酸をはじめ、カロテノイドやフラボノイド、ポリフェノールなどの酸化成分が豊富に含まれています。さらに特筆すべきは、シーベリーにはオメガ3、オメガ6、オメガ7、オメガ9などの多様な脂肪酸（脂質）を作っている成分が豊富に含まれていること。こうした良質の脂肪酸をとること

によって細胞膜や血管壁が柔軟になり、その結果、血流がよくなって筋肉も柔軟になるのです。

シーベリーに含まれる脂肪酸

●リノレン酸(オメガ3)

血液の流れをスムーズにし、体内の炎症を抑える働きや、悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を予防する働きがある。

●リノール酸

血中のコレステロール濃度を下げたり、免疫機能を調節したりするなど、重要な働きを担っている。

●パルミトレイン酸(オメガ7)

血管を柔らかく保ち脳卒中や高血圧を予防したり、インスリンの分泌を促して糖尿病を予防したりする。

●オレイン酸(オメガ9)

悪玉コレステロールを減らし、血管を柔らかく保つことで動脈硬化を予防する。腸を動かし便秘を促す働きもある。



シーベリーの働きが注目されている

例えば、頻尿や尿意切迫感を伴う過活動膀胱は、膀胱の平滑筋へいかつぎんという筋肉の硬直によって起こります。シーベリーをとって筋肉が柔軟になれば、膀胱の平滑筋の硬直が抑えられるため、過活動膀胱の症状の改善が期待できるので

××××× シーベリーを 自分自身で試した

私は、サプリメントを患者さんにすすめる場合、まず自

分自身で試し、その効果を検証するようにしています。シーベリーのサプリメントも、まず私自身で使ってみることにしました。

最近になって、私は夜中に1〜2回ほどトイレに起きるのが習慣になっていて、突然、我慢できない尿意が起こることもありました。

それが、シーベリーをとるようになってから、夜中のトイレが0〜1回に減り、尿意切迫感も解消したのです。排尿の勢いも増したと感じています。

現在も、私はシーベリーをとりつづけています。体調はすこぶる良好です。

××××× 日中や就寝中の 排尿回数が減少

実際に、シーベリーをとって排尿トラブルが改善した人は少なくありません。そうした人の例を紹介しましょう

う。

1人目のAさん(67歳・女性)は、日中は8〜11回トイレに行くのが常でした。就寝中も2〜3回はトイレに起き、睡眠不足に陥っていました。

それが、シーベリーをとるようになった3カ月後には、日中のトイレの回数が5〜8回に減り、就寝中もトイレに起きることがほとんどなくなりました。残尿感も解消したそうです。

2人目のBさん(67歳・男性)は、日中は10回、就寝中は1回トイレに行き、尿の出が少なく、残尿感もありました。

そんなBさんが3カ月間シーベリーをとった結果、日中のトイレ回数は9回に減り、就寝中はほとんどトイレに起きなくなりました。以前よりも排尿量が増え、尿の勢いも増したそうです。また、残尿感や尿意切迫感も解消しています。

3人目のCさん(68歳・女性)は、3カ月間シーベリーをとった結果、日中にトイレに行く回数が6〜7回から5〜6回に減っています。また、以前は急に尿意をもよおし、我慢ができないことがよくあったそうですが、そうした尿意切迫感も改善したと聞かれています。

4人目のDさん(71歳・男性)は、いつも残尿感があり、スッキリしなかったといえます。また、就寝中に5〜6回もトイレに起きていたそうです。それが、3カ月間シーベリーをとったら残尿感を感じることが減り、就寝中にトイレに起きる回数も3回まで減っています。

こうした患者さんたちの変化をみると、いずれの人も日中や就寝中の排尿回数が減っており、残尿感や尿意切迫感が解消した人もいます。シーベリーをとって老化現象である排尿トラブルが改善したといえるでしょう。

