

特別連載

元外科医が語る

病院では教えない、 病気と健康の本当の話

第二回

バランスの取れた 食生活だけでは 健康になれない理由



医師 佐野 正行

プロフィール

(株)メディカルアンド ナレッジカンパニー代表。名古屋大学医学部卒業後、消化器外科医として、究極の生活習慣病である「がん」の治療に取り組む。これまで名古屋大学医学部付属病院をはじめ、国立がん研究センター中央病院、武蔵野陽和会病院、豊橋市民病院など多数の病院で、3,000人以上の手術・治療を経る中、心身に大切なすべてのことを医療・健康につなぐ会社を2011年に設立。医師目線で、正しい医療と知識を伝え、「心と身体が健康で、一人ひとりが楽しく過ごせる」世界を広げて行く活動を精力的に行なっている。

「ほんものや」読者の皆様こんにちは。今回は、予防医療の遅れから、世界最高峰の医療技術を持ちながらも患者数が増え続ける日本の医療の実態を、外科医としての経験を通じてお伝えしました。

現在私は、産業医や個人医として、病気にさせない医療を実践しています。予防医療の観点から私が特に意識しているのが正しい栄養補給です。その中でも特に珪素の補給を勧めています。今回は、珪素の体内での働きと効果について、さらに詳しくお伝えいたします。

珪素がないと体がバラバラに

珪素について、おさらいも兼ね

て簡単にご説明します。珪素は、地球上で酸素の次に多い元素で、地球の主要線分ともいえるミネラルの一種です。予防医療の意識が高いヨーロッパ諸国をはじめ、近年急速に注目を集めている栄養素です。特に世界一厳格な健康食品の品質基準を持つドイツでは、既に薬品レベルの臨床試験で数多くの効果が証明されており、10年以上前から珪素のサプリメントが広く普及しています。また、国内でも厚生労働省から安全性が認められている栄養成分です。

体内における珪素の大きな役割に「臓器や組織の形成・維持」があります。脳であれ心臓であれ、髪の毛から足の爪まで、珪素は全身に広く分布しています。

(※下一覧参照)

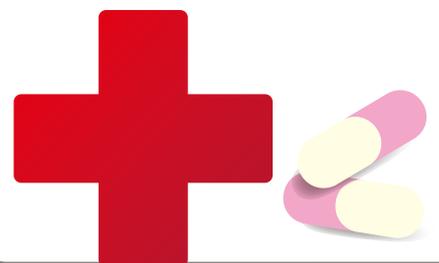
体の各組織は、それぞれ異なる複数の栄養素で構成されています。珪素は、その異なる栄養素を結合したり、機能させるのが大きな特長です。

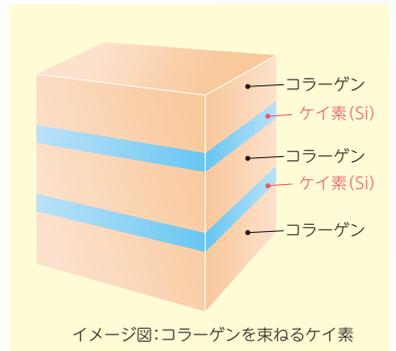
例えば、肌や骨、血管の多くを占めるコラーゲンも、単体で機能するのではなく、珪素が繋ぎ合せて組織が形作られています。

(※左上图参照)

珪素が関わる臓器・器官

- 脳
- 神経
- 血管
- 血液
- 白血球
- リンパ腺
- 目
- 皮膚
- 骨
- 歯
- 爪
- 筋肉
- 毛
- 胃腸
- 心臓
- 肝臓
- 腎臓
- 脾臓
- すい臓
- 肺





体内では生成できない 最重要ミネラル

このように、珪素は私たちの体を形成・維持する最重要のミネラルですが、困ったことに体内で生成することができず、年齢とともに減少するため、積極的に外部から補給する必要があります。しかしながら、野菜などの食物を通じての摂取は、食生活の変化により難しくなっています。

珪素が不足してくると、見た目には皮膚や髪、爪の状態が悪くなり、歯や骨も脆くなります。いわゆる老化現象です。また、珪素は脳や血管、血管の塊である心臓などに多く使われており、不足してくると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞、高血圧、認知症といった重い病気を引き起こす原因になります。

たチェックリストを用意しましたので、当てはまるものがある方は、珪素の補給を心がけてください。

珪素不足の症状

- シワが目立ってきた
- 髪の毛が細くなってきた
- 抜け毛が増えてきた
- 爪がよく割れる
- 傷口の修復が遅い
- 血圧が高くなってきた
- 頭痛が増えてきた
- 神経痛、筋肉痛が多くなってきた

これまでの常識を覆す 珪素の万能性

ここまでお話しさせていただきましたように、珪素不足は全身の老化・機能低下に繋がります。ちよつとネガティブに響いてしまつたかもしれませんが、私が病気にさせない医療を実践する上で珪素を広めている理由は、「珪素補給が全身の若返り・機能改善」に役立つからです。

既述の通り、珪素は既に多くの効果が証明されています。具体的には次のような効果が挙げられます。

① 抗酸化力 (II 抗老化力) 改善
現代人の生活習慣における問題点である、過大なストレス、加工食品や添加物・酸化した油の摂取による負担、睡眠不足、酒や煙草による活性酸素の弊害を解決します。

② 排出力 (II デトックス力) 改善
重金属・老廃物・毒素・二酸化炭素・油・脂肪などを排出します。

③ 血管・骨・皮膚組織の強化改善
コラーゲンの結合を強化し、肌や血管、骨を強化します。骨の33%は珪素であり、珪素摂取量が多いほど骨密度が高くなります。珪素摂取量40mg/日以上はグループは、14mg/日未満のグループより、骨密度が10%程高くなります。

血管内皮細胞を構成しており、摂取することで血管を修復し、しなやかで柔軟性のある健康な血管になります。

④ 免疫力改善
免疫機能を担っている腸(腸内環境)・肺・脾臓・骨髄・胸腺の機能を改善・維持し、体温もあがります。

⑤ 殺菌力、静菌力、吸収のサポート、快眠・精神安定

うつ予防など心の安定
自律神経が正しい働きを取り戻し、臓器が適切に機能することで、各組織に栄養が届き、不溶物の排泄を促します。また自律神経が整うことは、精神面の安定に直結します。

このように、珪素補給にはたくさんメリットがあります。そして現代の食生活で不足してしまう珪素も、サプリメントで補うことができます。こういった話はほとんどの病院では教えてくれませんが、病気になるなら生き方のために、珪素は欠かせない栄養素です。今回は、私が医師としてこだわった水溶性珪素サプリメント『ドクターレックス』の特長についてお伝えいたします。

現代人に必要な珪素サプリ

人体のあらゆる臓器・器官を構成する必須ミネラル「珪素」を1包に凝縮しました。『Dr.Rex』は、結果が出ることにこだわって開発され、消費者庁が定める摂取基準値を17種すべてにおいてクリアしたサプリメントです。



Dr.Rex(ドクターレックス)

12,960円(税込)◆

- 内容量：750g(20g×30包)
- 原材料：水溶性珪素濃縮溶液、オレンジ果汁、還元麦芽糖、米糠抽出物、はちみつ、レモン果汁、アミノ酸、鉄含有酵母、亜鉛含有酵母、雲芝細胞壁破壊末、銅含有酵母、セレン含有酵母、緑茶エキス、α-リポ酸、コエンザイムQ10、マリーゴールド抽出物/乳酸Ca、増粘多糖類、クエン酸、香料、ビタミンC、甘味料(ステビア、スクラロース)、唐辛子抽出物、ナイアシン、V.E、ヘマトコッカス藻色素、パントテン酸Ca、ビタミン、V.B6、V.B2、V.B1、V.A、葉酸、V.D、V.B12、乳化剤(原材料の一部にオレンジ、大豆を含む)
- 賞味期限：製造日から2年間
- ※1日1~3包を目安にお召し上がりください。

まとめて買えばお得!

2個セット

25,000円(税込)

定期購入

12,000円(税込)