

心臓を若々しく元気にする

杏林大学医学部名誉教授

医学博士 石川恭三

心臓が若々しく元気になる

体内ホルモン“オキシトシン”を分泌させて働かせる方法に医学界が大注目
今までの常識は、心臓の組織は再生されず年とともに力が衰えていく。

心臓疾患が増える

しかし最近、心臓が若々しく元気に生まれ変わる方法が見つかった。
これによって、心臓が丈夫になる。

* 医学会注目の最新情報：

再生されない臓器とされる心臓にも細胞の元となる幹細胞があり、この細胞に体内ホルモン“オキシトシン”をかけたところ、心筋細胞が拍動することが世界で初めて確認された。
(千葉大学循環病態医科学 小室教授)

* 心臓が壊死を起こして中にまだ生き残っているというか、心臓の大元になる細胞が眠っている。そこにオキシトシンというホルモンの培養したら動き出した。大元になる心臓の幹細胞が心臓にあることが発見された。

これまで再生医療ではあるが、危険が多いが大腿の筋肉を心臓に植えたり、骨髄の中に入っている心臓の元になる細胞を入れて心臓の筋肉を増やしたり、この操作はオキシトシンという元来脳の中にある視床下部にできたものや下垂体に溜まったものが心臓または他の組織に作用するが、これは女性が出産のとき子宮を収縮させる、あるいは母乳を出すホルモンである。

そういうものが心臓にもプラスに影響して心臓に息を吹き込む。これをどんどん培養していけば将来心臓の筋肉がダメになったところに植えることができるのではないかと判ってきた。

実際に心臓の筋肉細胞にオキシトシンが働くと10~100倍に細胞が増えた。(千葉大)
これを詰めていくと、もういっぺん心臓の筋肉を若返らせ、作り直すことかことができる。心筋梗塞になるとそこは壊死してもう駄目であるが、あるいは拡張型心筋症とって実際に心臓の筋肉が駄目になってしまう。心臓移植というものもしなければならぬ。倫理的な問題があつてなかなかできないが、実際こういうものが進歩していくと細胞のレベル、あるいは自分の心臓の中にまだ残っているほんのわずかな心筋細胞をふやして、そして元どおりにすることができるようになるかも知れない。

* 夢のある話・・・新発見

心臓を若々しく元気にして動悸・息切れ・不整脈・心筋梗塞を防ぐ3つのポイント

その1： 体内ホルモン“オキシトシンを”、 **造る、** **分泌する、** **働かせる**

* **オキシトシンを造ると、**

新発見 心臓を若々しく元気にする。

* オキシトキシンの生成量

ある栄養素を摂った後： 3

栄養素を摂る前： 1

その栄養素とは

タンパク質を多く含む食材：納豆、豆腐、豚肉、牛肉、サンマ、**イワシ**、牛乳、卵

糖質を多く含む食材：ご飯、ジャガイモ、そば、うどん、スパゲッティ

脂質を多く含む食材：食用油、バター、ラード

ビタミンを多く含む食材：ほうれん草、ブロッコリー、カボチャ、モロヘイヤ、ニンジン、大葉

* タンパク質は、ホルモンを作る“**バリン**”、“**ロイシン**”、“**イソロイシン**”のようなアミノ酸が大事

お勧めは、**イワシ**

イワシには、“**チロシン**”というアミノ酸がこういうホルモンを造る力になっている。

* オキシトシンを作るチロシンの含有量(mg/100g)

イワシ：740、豚肉：700 サンマ：690、納豆：680、牛肉：630、豆腐：290、牛乳：110

* イワシ料理に**唐辛子**を加えると効果が高まる。

イワシが交感神経末端から出てくる“ノルアドレナリン”という刺激ホルモン、これが“チロシン”の働きをより高めるといわれている。

この“オキシトキシンの”質をよくする付け合わせは、**ぬか漬**が良い。

しかし、“オキシトキシンの”はあまり強すぎても困る。“ギャバ(アミノラク酸)”があるとこの働きを程度抑えてバランスを良くする。また、ギャバは血圧を度抑える効果もある。

心臓を若々しく元気にする“オキシトシン”を作るイワシ料理、唐辛子、ぬか漬は、夕食に摂ると効果的。

オキシトシンの日内変動は夜が多いので、夕食に摂ると良い。

昼：10 夜：28

心臓を若々しく元気にして動悸・息切れ・不整脈・心筋梗塞を防ぐ3つのポイント

その2：体内ホルモンオキシトシンを、造る、分泌する、働かせる

* オキシトシンの分泌

オキシトシンの分泌変化

刺激前：40 刺激後：155

へその下をやさしく刺激すると、“オキシトシン”の分泌量が増える。

お腹の子供をさするように1分間寝る前に行うと良い。

オキシトシンの分泌が高まるとあくびがでる

心臓を若々しく元気にして動悸・息切れ・不整脈・心筋梗塞を防ぐ3つのポイント

その3：体内ホルモンオキシトシンを、造る、分泌する、働かせる

* オキシトシンを上手に働かせるには、

心臓にムダな負担をかけない。

血圧を安定させる

心臓は1日10万回打っているので、心臓を安定させることが肝要。

そのためには動脈硬化を防ぐ、動脈をやさしくする、血圧を安定させる。

* 血圧を安定させて“オキシトシン”を上手に働かせる3つのポイント：

夕食前の散歩20分間

これは最新情報であるが動脈硬化を防ぐという意味が強い。

これからたくさん脂っこい物を食べたい時に少し運動する。ウォーキングで充分。

脂っこい物を食べた後は中性脂肪が心臓の血管の内側の筋肉を痛みつけてしまうが、ウォーキングしておくとなんか軽くすむ。

散歩から帰ったらオレンジジュースとパンを摂る。

食べる喜びを持つ。