

心臓と腎臓を同時に元気にする

磯子中央・脳神経外科病院

医博 土田 隆

酵素をしっかり出し、心臓と腎臓を同時に元気にする一石二鳥の生活法
大きな声で「あ・い・う・え・お」と云って下さい

注目情報：声を出すなどして**表情筋**を動かすと、腎臓機能が正常になり血圧も安定する。

(米国・スタンフォード大学)

“肝腎かなめ”というくらい、肝臓と腎臓は身体の中で特別な重要な働きをしている。

何をしているかという、人間の身体はすべて細胞でできていて、この細胞というのは栄養やエネルギーが血液に乗かって運ばれ、細胞の中でこれを利用して生活を営んでいる。

普通の生活と何も変わらなく、ゴミも出ればチリも出る。そういったゴミを、一部はリサイクルするために肝臓を通すことによって解毒して、もう一回使える物質として身体に回す。

でも、それでもどうしようのないものは捨てなきゃいけない。その捨てるところが腎臓ということになる。腎臓がなければ、身体はごみためとなってしまふ。腎臓は心臓から距離が離れているが、心臓から流れる血管のひとつの通り道という形である。

腎臓に関し、つい最近、傍系球体細胞で“**モナミン酸化酵素**”という酵素が造られることが判った。

酵素が、心臓とか、血管とか、すべての循環器系に安定化作用を及ぼすことが判った。

この腎臓を正しく使うことによって、心臓も、血管もすべて安定する可能性があるということである。

腎臓というのはストレスに弱い器管で、ストレスを一心に背負うといっても間違いなくらいで、ストレスを腎臓がみんな拾ってしまう。だから、ストレスをどうやって解除していくかが重要になってくる。この表情筋を動かすことは、すぐリラックス効果を作る。

表情筋を使うことによってリラックスさせれば、腎臓のストレスが低減して腎機能が安定する。

注目情報：腎臓から分泌される酵素は、心臓機能や全身の血圧を調節する。

(米国・エール医薬学校)

つまり、酵素が心臓と腎臓を同時に元気にしてくれる。

腎臓は身体の中で最もストレスの影響を受けるので、表情筋を動かしてリラックスすると酵素が出やすくなる。

ストレスを受けたとき、腎臓機能の活性度 30%くらいに下がってしまう。

腎臓の酵素がしっかり出ないと起こる自覚症状のチェックの仕方

- * 身体がむくむ
- * だるさがある
- * 急に体重が増えた
- * ストレスを感じる
- * 寝起きが悪い

これらは、心臓・腎臓の機能が低下している虞がある。

むくみというのは、本当は気にすれば結構早く気がつくことができるが、靴下を脱いだら脚が少しむくんでいる。

これは夕方だから仕方がないだろうで終わってしまう場合が多い。でも、実際に腎臓の機能というのは少し下がり、通常一日 2000 ミリットルおしっこが出るところが 500 ミリットル減ってしまうとする。すなわち、1500 ミリットルしか出ない。しかし計ってないからわからない。

この 500 ミリットルが一週間溜まったら 3.5Kg 体重が増えることになる。

水が溜まって体重が増えてしまっている。意外にキャッチしやすい症状である。

おまけに電解質のバランスが変わってくると、だるいとか寝起きが悪いという症状が出る。

腎臓の酵素をしっかり出して心臓・腎臓を元気にするポイント

- * リラックスの仕方
- * 身体の温め方
- * 姿勢
- * 栄養素の摂り方

注目情報：腎臓機能が低下すると、循環器疾患になるリスクが高まる。

しかも、急性心筋梗塞患者 726 人を 40 か月追跡調査した結果腎臓機能が低下すると死亡率が高まる。（スエーデン・ウプサラ大学病院）

どうしても身体の中の不要のものを出す作業が減ってしまうから、あってはならんものが溜まり、水も溜まってしまうということは、心臓の押し出す水の量が増える。

つまり、心臓の作業量も増える。さらに、腎臓の機能が悪くなることによってモノアミン酸化酵素が出なくなってくる。そのため、心臓の血管系の安定度が失われこのようなりリスクが高まってしまう。

心筋梗塞は実際に心臓の機能が下がっているのだから、ポンプの押し出す力が弱い。力が弱いのに押さなければならないのが多くなってしまいうから作業量が増える。

そうすると心臓が負けてしまう。

腎臓から分泌される酵素は、全身の血管の働きを安定させ、心臓をはじめ腎臓機能も高めてくれる。

血管というのは、寒かったり、ストレスがかかると縮む。縮むことによって、血圧を上げてストレスに耐えようとか、頑張ろうとか、夜寝る時にリラックスさせようとして血管を拵げようとする。これが実際の血管の作業である。

注目情報：身体を温めることで新陳代謝が促され、心臓・腎臓の機能が高まる。

鶏が卵を温めるという感じ。酵素というものは低くても高くてもダメ、高いとタンパク質が固まってしまう。適温よりやや高めが理想。

冷えた腎臓は酵素が出にくい。逆に、温かい腎臓は酵素が出やすい
温めると、腎臓そのものの血流が安定するので酵素が活動しやすくなる。

腎臓の酵素をしっかり出して心臓・腎臓を元気にする方法

効果的な身体の温め方は腹巻きをする。ただし付け方が大切！

- ・ 腹巻きは背中にタオルを入れてつけると効果的。
- ・ コタツで温めたタオルをいれると気持ち良い。
- ・ 腹巻きをして脚を動かすと効果的。
- ・ 脚を動かすことによって**深層筋**を刺激する。

これら確かめることによって腎機能を高めることができる。

腹巻きをして仰向けになり、足を 20cm 上げて円を描くように動かす。(左右の足を 10 回ずつ)

こうすることによって、そこにある深層筋がすべて同時に動いている。

最も効果的に深層筋をつかうことができる。

腎臓の酵素をしっかり出して心臓と腎臓を元気にする。

酵素を出すのに効果的な姿勢は **寝ること**。

データもあるが、寝る姿勢は酵素が出やすい。人間は、直立するということは重力に逆らうことで、非常に負担になっている。だから、横になっているのが一番楽である。結果的に、心臓と腎臓の高さが共通になることで同じ圧力がかかった状態になる。だから血流が安定し、酵素が十分に出て心臓の力が増えるということになる。

今夜、**寝床に入る前に必ず立って背伸びをすること**。

どうしても生活の中で皆さんは丸まっていく。丸まることは、背骨で腎臓が圧迫される。姿勢が悪い、酵素が出にくい。姿勢を正すと酵素が出やすい。

腎臓をオープンに開いてあげるには、どうしても上に向かって背骨をまっすぐ伸ばして、腎臓を開いてあげないといけない。その姿勢をとってから横になる。

両手を組み、手のひらを上に向けて腕を10秒伸ばす。

注意：排尿・排便の我慢は禁物

腎臓機能の低下を招き血圧を上昇させる！！

排尿・排便どちらもがまんすることはすごくストレスになる。これ自体がまず腎臓に対して悪影響を及ぼす。排尿の方は、とくに我慢することによって膀胱炎とか尿管炎、最終的には腎臓炎、腎臓そのものをダメにしてしまう。

心臓・腎臓を元気にする。

特に必要な栄養素はふたつ！！

タンパク質のチロシン

ビタミンのナイアシン

実際血管が収縮・拡張するのに酵素が働くわけであるが、酵素が働いて動いている時には、神経がこの血管を動かしている。だから、神経伝達がスムーズに行かなければならない。チロシンとナイアシンは、この神経細胞を上手に作ってくれるという作業を行う。

チロシンとナイアシンを両方含む効果的な食品は、タラコ：1日1/4腹

タラコはチロシンとナイアシンを大量に含んでいる。

たらこ茶漬け

お茶づけにする場合、緑茶を使用すると良い。緑茶のカフェインは、腎機能に非常に良い。

さらに、海苔を使っている場合が多いが、この海苔もカリウムが含まれているのでミネラル成分が腎臓に効果的である。 **タラコは生が良い。**

注目情報：緑茶などに含まれるカフェインは、心臓や腎臓などの内臓の活動性を高めてくれる。
(米国・マサチューセッツ工科大学)

腎臓の酵素をしっかり出して、心臓・腎臓を元気にする方法

* リラックスの仕方

大きな声を出して表情筋を動かす。

* 身体の温め方

背中にタオルを入れて腹巻をし、脚をうごかす

* 姿勢

立って伸びをしてから寝る

* 栄養素の摂り方

たらこ茶づけを食べる。