



ふくだ内科・循環器科

健康&医療あれこれ通信

Vol.010

緑茶の効能

副院長 黒木 伸一

インフルエンザが猛威をふるっています。以前、友人が「緑茶でうがいをするとインフルエンザの予防ができる」と言っていたな、と思い出しました。そこで今回は緑茶のもつ効果効能を見直してみました。

毎日10杯以上緑茶を飲む人は善玉コレステロールが多く、心疾患の疾病率が低いようです。あるいは全年代でがん死亡率が低いとも言われています。例えば緑茶には食事中的コレステロールの吸収を抑える働きもあり、緑茶を多く飲む人ほど血中コレステロール値が低いという報告もあります。また緑茶の産地である静岡県藤枝市、磐田市、浜松市、埼玉県所沢市はがんの死亡率が低い町として知られています。

我々が何気なく飲んでる緑茶にはカテキン、カフェイン、アミノ酸(テアニン)ビタミン、サポニンなど健康に良いとされる成分が多く含まれています。

これらの成分の有効性を下記に示しますが、緑茶を飲む習慣は自然と健康維持に寄与しているようです。

カテキン

- 血中コレステロールおよび体脂肪低下作用
- 血糖値上昇抑制作用
- がんの予防
- 抗酸化作用
- 抗アレルギー作用
- 抗インフルエンザ、殺菌作用
- 口臭予防作用



カフェイン



カフェインはお茶の苦味に関与するといわれており、その主な作用として覚醒作用、利尿作用があります。

仕事や勉強で疲れた時に気分転換ができてリフレッシュに役立ちます。

眠気を覚ます 二日酔い防止 利尿作用 消化促進作用

アミノ酸(テアニン)

アミノ酸はお茶の旨み甘みに関与する成分といわれておりその60%以上はテアニンです。
リラックス作用を有するといわれています。

ビタミン

緑茶には多くのビタミン類が含まれており、がんや動脈硬化の予防効果を有しますが、嬉しいことに美容にも良いとされます。
ノンカロリーで多くのビタミン類を含む緑茶を日常的に飲むことはダイエットにも良いことなのかもしれません。

その他の緑茶の健康への有効成分

- サポニン(抗炎症作用、抗アレルギー作用、血圧低下作用、抗インフルエンザ作用などの)
- フッ素(虫歯予防に有効)
- ミネラル(生体調節に重要な役割)
- クロロフィル(消臭効果作用)



お肌や粘膜の健康維持
抗酸化作用
風邪の予防や美白効果



お茶を飲むことは日本人にとり日常茶飯事のことです。食前食後や仕事の合間にあるいはテレビを見ながら飲むお茶の一服は知らないうちに健康維持に役立っているのかもしれない。

マスクを正しくつけましょう！



鼻の形に作っておく

しっかり押さえてアゴの下までかかるように

すき間の出来ないように

サイズが大きいときは、あらかじめ結んでおく

1. つける前に手をしっかり洗い、マスクの上下の端を軽くつまむ。ブリーツ型はブリーツを広げる。
2. ノーズフィッター（針金が入っている部分）を上にして顔に当てながらヒモを両耳にかける。
この時、頬の部分が浮かず、耳が痛くならないサイズのものを選ぶこと。
3. ノーズフィッターを鼻の形に合わせて、軽く押さえる。
4. ブリーツ型はブリーツを下に広げてアゴまですっぽりと覆う。



25年ぶり、日本人のノーベル医学賞

院長 福田 純

iPS細胞（人工多能性幹細胞）の開発研究の功績により、京都大の山中伸弥教授がノーベル（生理学医学）賞を受賞した。

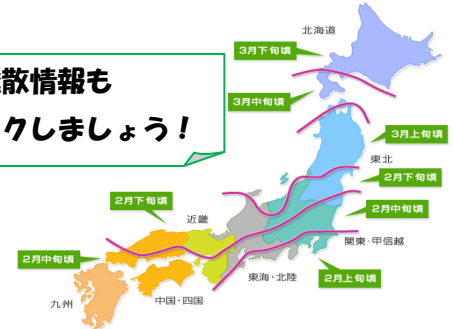
私たちの体はたった一つの細胞（受精卵）から発生し、60兆個の細胞に分裂、分化しながら、所定の組織や細胞（皮膚、骨、心臓や血液など）になり、それぞれの部位で重要な働きをしている。

そして、それらは一度、皮膚や胃腸、脳などになった細胞は「決して逆戻りしない」というのが生物学の常識であった。

ところが山中教授の作製したiPS細胞は、受精卵と同じように、将来何にでもなれる細胞（多能性幹細胞）に戻れる（初期化）ようにした。これによって、病気や事故で傷ついた細胞や組織の修復が可能になり、神経の難病で不自由な生活を強いられる人々や網膜の障害で視力を失った人、血液の血小板の少ない人、心筋梗塞で心不全になっている人など世界中の障害を持っている人々たちへの朗報になると考えられ、この点が評価されての受賞であった。今後の研究の発展を考えると、ノーベル賞5回分くらいに相当する画期的な業績であると思っている。

早ければ10年以内にこれらiPS細胞がいくつもの病気に適応され、患者さんたちから「(病気が治って)よかったね!」の賛辞があちこちの医療機関から聞こえてくるであろうと思われる。

花粉飛散情報も チェックしましょう!



風の便り

豆まきが終わり、そろそろ私の子ども達（花粉）が元気に親元を離れます。例年、皆様には子ども達が多大な迷惑をおかけしていると、街から風の便りに聞いております。決して悪気はないのですが・・・鼻水や眼の痒みなど、症状の悪化する前にお近くの医療機関へ行かれますよう。



お杉より

〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

☎048-431-3737

ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>

