

「炎症を改善・予防して健康な体に」

“炎症”は怪我や出血、病気を表す重要な指標でもあるが、一方で、小さな炎症は体を蝕み、不健康な状態を維持してしまう、不定愁訴（ふていしゅうそ）を示す原因の一つだ。不定愁訴はダルさや集中力の低下、やる気のなさなどの言葉に言い表しにくい様々な症状。慢性的な炎症を持ち続けてしまうことで、体、特に脳が不健康になってしまう。慢性炎症にはアトピー性皮膚炎やリウマチだけでなく癌、糖尿病、心臓疾患、アルツハイマーなども含まれる。

炎症は思いの外私たちに身近な存在なのだ。運動をしている人たちにとってはさらに身近なモノだろう。怪我や痛みを感じている人たちは慢性的な炎症をもっているかもしれない。

慢性炎症はコレステロール値よりも重要な指標？

慢性炎症は心臓疾患（心筋梗塞や狭心症など）に罹患する可能性も高くなる。コレステロール値が高いことよりも慢性炎症をもっている事の方が重要な指標になるのだ。つまり、糖尿病に加えて種々のアレルギーをもっている人たちは心臓疾患に罹患する率も高まるため、さらに注意する必要がある。

6つの注意すべきポイントをおさえよう

1. 精製された炭水化物・糖類を避けよう

砂糖や精製された炭水化物（白い麦や白米など）を避けよう。これらは炎症を起しやすくする作用があり、また炎症を持続する作用もある。つまり、精製された食品を摂りつづけることで容易に炎症が起しやすく、改善しにくい身体になってしまうのだ。

2. 植物油を見分けよう

一部の植物油には炎症を助長する作用がある。多価不飽和脂肪酸を含み、オメガ6脂肪酸を含む油は不健康な油として知られている。具体的には、ピーナッツ、ベニバナ、大豆、トウモロコシ、キャノーラなどの油は使用するべきでない。そして、注意したいのは種々の製品にもこれらの油が使われており、知らないうちに口腔あるいは皮膚から摂取している。（ハンドクリームなど）

3. 強すぎる負荷の運動

運動をする人たちは強すぎる負荷の運動は避けるべきだ。勢い余ってやりすぎてしまうと筋肉の損傷をきたしてしまう。心拍数を測ってトレーニングするとそれらを防ぐ一助となる。

4. 魚を摂ろう

日本人は特に青魚によって恩恵を受けやすい。魚に含まれるオメガ3には炎症を予防する効果がある。

5. スパイスを使おう

いくつかのハーブには炎症を抑える効果が高い！例えばローズマリーには加熱肉に含まれる発がん性物質の抑制になるし、生姜やターメリック、赤唐辛子などにも炎症を抑える効果が高く含まれている。

6. 野菜を摂ろう

野菜を摂ることは炎症と闘う体を作る。一日7種類、自分の握りこぶし8個～10個分を目標に摂取しよう。

出典：Dr. Phill Maffetone, Six tips for reducing inflammation without drugs

お知らせ

- ✓ 3月8日(水)は勉強会のため休診いたします。
- ✓ 3月19日(日)は休日診療いたします。
- ✓ Facebookでも情報を発信、問い合わせもできます。
- ✓ LINE@をはじめました。LINEから気軽に問い合わせ、確認などできるようになりました。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

