

あるべき医療のために

3月30日に福島に行ってきました。「薬害の現実と、あるべき医療のために」という催しで、ワクチン接種後に亡くなられた、明治製菓ファルマの職員であった影山晃大さんのお父様、影山均さんも講演をされました。「自分の息子の死亡届を出す気持ちなんて想像できないと思います」と涙をこらえながら語っておられました。息子さんの勤め先である製薬会社も、接種をした医師も恨んでもいないし、責める気もない、とも言われました。

影山さんのお気持ちを多くの人に伝えることが、ワクチン被害者の治療や救済を進展させる第一歩だと思います。いつか必ず高浜にお呼びします。どうぞご期待ください！

(院長 石川 亨)

ゴー！医見 vol.271

食事の大切さ

碧南市植出町のトレーニング施設「Piste」店長の石川卓です。初めて寄稿させていただきます。

先日、関西空港のお膝元・大阪府泉大津市へお邪魔しました。同市では、南出賢一市長の旗振りのもと、コロナワクチン後遺症に苦しむ方々を支援するため、行政サービスの一環として「コロナワクチン後遺症改善プログラム」を提供しています。

このプログラムは、

- ・ 食事指導
- ・ 骨格改善（ストレッチ）
- ・ 呼吸指導（ヨガ）

を軸に構成されており、Pisteの心と身体を整える効果を、より高めるために見学して来ました。

改めて実感した「食事の大切さ」

最も印象的だったのは「食事の重要性」です。近年、コンビニや吉〇家、マ〇ド〇ルドといった「安い・早い・美味しい」を兼ね備えた外食チェーンが普及し、私自身も忙しいときはつい利用してしまいます。しかし、これらの食事には「糖質・脂質過多」「ビタミン・ミネラル不足」という問題があります。特に、糖質と脂質の組み合わせは脳への報酬が高く、依存性が強いことが知られています。多くの外食産業では、この特性を活かして売上を伸ばすために糖質・脂質の多いメニューを提供する傾向があります。さらに、糖質過多の食事は血糖値の急上昇・急降下を引き起こし、炎症作用を強めるため、アレルギーや体調不良の一因になっているのではないかと考えられています。

16時間断食のメリット

近年「16時間断食」が注目を集めていますが、『空腹こそ最強のクスリ』という本にもあるように、断食には多くのメリットがあります。現代は人類史上もっとも胃腸を酷使している時代と言われるほど、常に食べ物が体内にあり、胃腸がフル稼働しています。その結果、エネルギーが消化に取られ、体の修復・再生が十分に行われていない状態になりがちです。16時間断食を行うことで、胃腸が休まるだけでなく「オートファジー（細胞の自己浄化作用）」が活性化し、古い細胞がエネルギーとして利用されることでシミが薄くなる、肌がきれいになるなどの美容効果も報告されています。

当店のお客様の中には「16時間も我慢できない!」という方もいらっしゃいますが、睡眠時間も含めてOKです。例えば、前日の20時に夕食を終えれば、朝食を抜いて12時にランチを摂ることで、自然と16時間断食が成立します。

朝食は本当に必要なのか？

「朝ごはんは1日の中で最も大事」と言われることもありますが、実は諸説あります。例えば、朝食の文化は「エジソンがトースターを売るために作った」という説があります。また、「breakfast」は「break（破る）」＋「fast（断食）」から成り立っており、lunchやdinnerと比べて造語っぽい印象があり

ます。このことから、必ずしも食べる必要はないのでは？ と思っています。

私自身は平日の午前中に10名程のパーソナルトレーニングを担当していますが、朝食を抜いても問題なく仕事ができていますし、ベンチプレス120kgを持ち上げられるほどの筋力も維持できています。

どうしても空腹が耐えられない場合は？

「どうしてもお腹が空いてしまう…」という方には、ナッツ、ヨーグルトをお勧めしています。これらはオートファジーの効果を高める作用があるため、どうしても何か食べたいときに適しています。また、ブラックコーヒーや水などのゼロカロリーの飲み物は断食中でもOKです。興味のある人は、まずは週に1回から試してみてください。ただし、持病のある人は主治医に相談してからにしてくださいね。

Piste店長 石川 卓