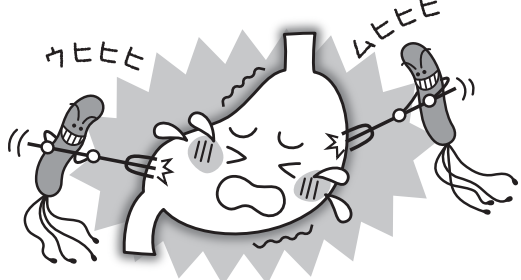




ピロリ菌

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は1985年にオーストラリアで発見された4ミクロンほどの胃粘膜に生息する細菌です。胃の中は強力な胃酸により細菌や雑菌が存在できないとされていますが、ピロリ菌はウレアーゼという酵素を出し、胃酸を中和するアンモニアを作り出すことで胃にすみつくことができます。ピロリ菌は水や食べ物などを通して口から感染すると考えられており、多くは胃酸分泌力や免疫機能の弱い小学校に入る前頃までに気がつかないうちに感染します。日本では、幼少期に衛生環境が整っていなかった60歳以上に感染者が多く、近年若年者での感染率は著しく低くなっています。



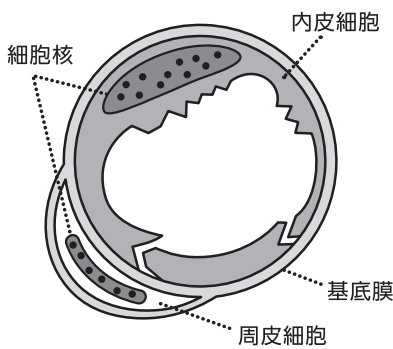
ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は1985年にオーストラリアで発見された4ミクロンほどの胃粘膜に生息する細菌です。胃の中は強力な胃酸により細菌や雑菌が存在できないとされていますが、ピロリ菌はウレアーゼという酵素を出し、胃酸を中和するアンモニアを作り出すことで胃にすみつくことができます。ピロリ菌は水や食べ物などを通して口から感染すると考えられており、多くは胃酸分泌力や免疫機能の弱い小学校に入る前頃までに気がつかないうちに感染します。日本では、幼少期に衛生環境が整っていなかった60歳以上に感染者が多く、近年若年者での感染率は著しく低くなっています。

血液の通り道である血管は、全長10万kmにも及ぶ途切れのない管です。このうち、動脈と静脈を合わせても全身の血管の1%程度しかなく、残りの99%は毛細血管が占めています。毛細血管は内皮細胞とその基底膜から成り、その外側に周皮細胞と呼ばれる細胞が所々に存在します。毛細血管の直径は5〜7μmで、赤血球の直径（7.5μm）よりも細くなっています。このため、赤血球は変形することで毛細血管を通り抜け、全身の細胞に酸素や栄養素を運び、不要な二酸化炭素を回収します。ところが、

毛細血管

加齢などで毛細血管が老化すると弾力性がなくなり、赤血球はこの機能を果たせなくなり、他にも、血液中の液体成分である血漿が血管外にもれ出てしまいます。これは、本来さまざまな結びついているはずの内皮細胞と周皮細胞の接着が弱まることで起こります。この状態が続くと、むくみなどの症状が現れたり、機能を果たさなくな

毛細血管の断面図



姿勢の美しい人は若々しく健康的に見えますが、私たちの体は自分で気づかないうちにゆがんでいることがよくあります。猫背気味だったり、片方の肩だけが上がっていたり、首が傾いていたり、人にいわれて初めて気づく場合もあれば、肩こりや腰痛などの痛みによって気づく場合もあります。ゆがみの原因は生活習慣に関係し、次のような姿勢や動作の毎日の積み重ねが原因となっており起きています。

- 片足に体重をかけて立つ、足を交差して立つ。
- 足を組んでイスに座る。
- 横座りやアヒル座りする。
- 片側の肩にだけカバンを掛ける。
- 寝転んで横向きでテレビを見たリ、本を読んだりする。
- 体をひねったまま、テレビやパソコンを見る。
- 片手、片足をよく使うスポーツをしている。



からだのゆがみ

ただカバンを掛ける。寝転んで横向きでテレビを見たリ、本を読んだりする。体をひねったまま、テレビやパソコンを見る。片手、片足をよく使うスポーツをしている。この他にも、体の特定の部位に慢性的な痛みがある場合、その部位を常にかばうことでゆがみが生じる場合もあります。左右のバランスをチェックするには、イスに浅く腰掛け足の指先をそろえて合わせ、ひざの位置やどちらかの足が出っ張っていないかを確認します。次に、体をねじらないように首を左右に向け、動きに差がないか、引っかかる様な感



た毛細血管が消滅したりします。そこで、内皮細胞と周皮細胞の接着を維持することが毛細血管の老化防止につながります。この機能を果たすのがアンジオポエチン1とTie2（タイツー）です。アンジオポエチン1は周皮細胞から分泌され、内皮細胞にある受容体のTie2に作用することでこの2つの細胞がすきまなく接着されます。最近、このTie2を活性化させる植物があることがわかってきました。ヒハツ、ツルレンゲ、月桃の葉、スターフルーツの葉などがその植物です。これらを上手に利用することで毛細血管を丈夫に保ち、体の隅々の細胞まで必要な酸素や栄養素を行き渡らせて若々しさを維持していきましょう。

覚がないかを確認します。また、鏡を前にして自然に両手を挙げてみた時に左右同じように上がっているか、両手を下した時に肩の高さに違いがないか、仰向けに寝て足を伸ばした時に両足のつま先の向きや開きに差がないか、正座をした時に左右のひざ頭がそろっているかなどを確認します。ゆがみは肩こりや腰痛の原因となったり、痛みの症状を長引かせたり、別の部位に痛みをもたらす原因にもなります。正しい姿勢をとるよう心がけ、ストレッチ・生活習慣・運動など、普段の生活のなかで改善していくことが大切です。ゆがみの症状が気になる場合や、痛みがある場合などは専門医に相談しましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！

☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42

TEL:0952-33-0346

FAX:0952-33-0341

営業時間:AM9:00~PM7:00

定休日:日曜・祝祭日

ホームページはコチラ



あさひ薬局開成店

検索