

健康通信 しずおか

No.25

2014
6月

TRANSITION TO HEALTH (025)

薬に頼らないメンタルヘルス対策 ③

～ 不眠・うつ病を食事で治す ～

「心の病は心で治す」石油由来の化学物質（毒物・劇物）で症状を無理やり抑えついたり、脳を麻痺させる対症療法は極めて危険であり、最悪の場合、自殺企図を招くこともある。今回は、「不眠」を「瞑想」や「音楽」で解消する方法をお伝えしました。今回は、食事で「不眠」や「うつ病」を治す方法についてお話し致します。

不眠解消・うつ病予防に効果的な栄養素・食材

うつ病予防に効果的な食材は、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれるGI値（血糖上昇反応指数：グリセミック・インデックス）の低い食材といわれる（徳島大学医学部栄養学科および同大学院ヘルスパイオサイエンス研究部）。

一般的に、うつ病予防のために大切な栄養素として、＜アミノ酸＞ではトリプトファン、フェニルアラニンなど。＜ビタミン＞ではB1、B2、B6、B12、そして葉酸。＜ミネラル＞では亜鉛やマグネシウムなど。＜脂肪酸＞ではドコサヘキサエン酸（DHA）、エイコサペンタエン酸（EPA）が重要で、背青魚の脂肪酸として皆さんもご存じであろう。トリプトファンは幸せホルモンであるセロトニンの原料として、バナナ、大豆、のり、ゴマ、ナッツ、背青魚に、フェニルアラニンは幸せホルモンであるノルアドレナリンの原料として重要で、バナナ、ピーナッツ、タケノコなどに含まれる。ビタミンB群は背青魚、野菜（ほうれん草、小松菜、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラ、かぼちゃなど）、特にB1は背青魚・大豆、B2は大豆・ウナギに、B6はさんま・小麦麦芽・サツマイモに、B12は貝類に多く含まれる。葉酸は海苔、枝豆、そら豆、大豆、小麦胚芽、干しいたけ、ひまわりの種、モロヘイヤ、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、春菊に多い。亜鉛は牡蠣、さば節、ピュアココア、干しわらび、炒りごま、小麦胚芽、煮干し、まいたけ、帆立貝、乾燥わかめなどに。マグネシウムは海苔、ひじき、こんぶ、ひまわりの種、ごま、アーモンド、カシューナッツ、落花生、小麦胚芽、いんげん豆、するめなどに多いという。結局のところ、日本古来の伝統食・和食をきちんと食べていけば良いのであり、バナナも手ごろな食材としてお奨めである。

キレる脳、イライラ、うつ病の原因の一つは「低血糖」

「現代人に急増中のキレる脳や、イライラ、うつ病は、砂糖の摂り過ぎが原因」であると、『食事で治す心の病』の著者として知られメディアにも登場する心理栄養学のパイオニアと称される岩手大学名誉教授の大沢博氏という。砂糖をたくさん摂ると血糖値が急上昇し、これを抑えるためインスリンが大量に分泌され血糖値は正常以下に急降下する。すると再び甘い物が欲しくなり、食べると血糖値は再度急上昇。このような血糖値の急上昇・急降下の繰り返しを



公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒421-0113 静岡市駿河区下川原6丁目8番1号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

<http://www.kenshin-shizuoka.net>

E-mail:info@kenshin-shizuoka.net

“**血糖値のジェットコースター現象**”という。血糖値の急降下はブドウ糖をエネルギー源とする脳や筋肉の機能低下を招いてしまうため、これを回避すべく、**攻撃ホルモン・怒りのホルモン**といわれる**アドレナリン**を大量に分泌させ血糖値を上げようとする。この**アドレナリン**により、**イライラ、ムカつき**が起こり、**切れやすくなる**という。また、低血糖症が繰り返し起こったり、長く続くと**統合失調症**や**アルツハイマー病（痴呆症）**を発症するともいう。

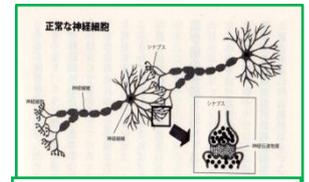
「**氣**」を養い、「**頭**」を良く働かせるためには、古来から「**米**」と「**豆**」を食べるのが良いとされている。キレル脳、イライラ、うつ病を予防するにはやはり **GI 値の低い食品**がよく、**ご飯に味噌汁、豆腐、納豆**などがよいということだ。**必要なのは薬（石油由来の化学物質＝毒物）ではなく“脳への栄養”**

医療法人社団・一友会ナチュラルクリニック代々木院長の**銀谷翠氏**が『**薬を抜くと、心の病は9割治る～精神科クリニックで行っている栄養療法の驚くべき実績～**』という本を出版したので一読をお奨めする。

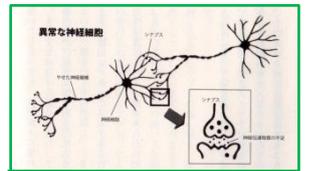


銀谷先生は「白米に比べて糖質の吸収がゆるやかで、しかもビタミン、ミネラルが豊富な**発芽玄米**を主食に、**魚**や**野菜**を多く食べるように」指導して、多くの患者さんを治癒に導いている精神科の女医である。

うつ病や**統合失調症**になる人は、脳内の**神経組織**が**細い**だけでなく、正常に**機能していない**という。健康な人の神経線維はふっくらしており（右上図）、シナプスから神経伝達物質がたくさん流れるが、石油由来の毒物である化学物質・**薬の服用**で**神経線維が傷つく**と**細くなり**、



↑ **正常な神経細胞**



↑ **異常な神経細胞**

情報が**流れにくく**なっていくという（右図）。心の病で**たださえ細い**神経が、**薬（毒物）**によって**さらに細くなる**と**シナプス**の数も**減り**、正しい情報が流れなくなりホルモンの分泌

もバランスが悪くなってしまうという。心の病を治すには、**脳の神経細胞・細胞膜に栄養を与える**ことが必要になるわけである。神経細胞を太くするには**栄養**と**酸素**と**ホルモン**が必要で、**玄米**には GABA という栄養素が含まれ、これ自体が神経伝達物質であり、**玄米食**は非常に**有効**ということだ。**薬**は栄養学的には**毒物**で、劇物の範疇に入り、脳の**神経組織**を一時的に**抑制**したり**麻痺**させたりすることはできるが、やせ細った神経線維を元通りに太くしてはくれないし、第三世代の**抗うつ薬（SSRI）**を連用していると、**副作用**で**睡眠障害**や**食欲異常**が起こり、さらには**他害行為・自傷行為**へと走ることもあり、最悪の場合には、前々号 No.23 ～睡眠キャンペーンの失敗に学ぶ～でお話したように、**自殺念慮・自殺企図**へと至る悲劇も生まれる。前述したように、私は以前から**バナナ**を人に奨めてきたが、銀谷先生も、**バナナ**には**精神を安定**させ、睡眠に良い影響を与える**トリプトファン**が含まれているということで、「**イライラしたらバナナを食べなさい。30分で治まりますから**」とアドバイスしているという。まず水を飲みバナナを食べるのが良いという。バナナは果物に分類されるが、栄養学的には芋に近いすばらしい食材で、私は毎日食べている。

皆さんは杏林予防医学研究所所長の**山田豊文氏**をご存じだろうか。山田氏が数々の著書の中で奨めている『**まごわやさしい**』を、銀谷先生も、**細胞膜を活性化**する食材として奨めている。それは、『**ま…豆類、こ…ゴマ**などの種実類、**わ…ワカメ**などの海藻類、**や…野菜類、さ…魚**（小型の背青魚）、**し…シイタケ**などのキノコ類、**い…イモ類**』である。やはり、日本古来の伝統食・**和食**の食材である。



心も食べた物に影響される

うつや**不安神経症、イライラ**しやすく**キレやすい**人たちの多くが、**白米**や**白いパン**、**全粒粉でない麺類**を食べ、**肉**（赤身肉・加工肉）も食べ、おまけに**スナック菓子**や**炭酸飲料**を飲んでいることが多いという。**コンビニ食**を常食化してはいけな。加工食品はできるだけ避ける。食品添加物には極力注意を払い、**炭水化物・糖類**は**精製度の低い物**、すなわち **GI 値の低い物、全粒粉で作られた食材**を選ぶこと。**精製炭水化物**を過剰摂取すると、前述したように“**血糖値のジェットコースター現象**”により、**精神の不安定性**（イライラ、むかつく、キレルなど）を招く危険性が大きくなる。

山田豊文氏が「**病気がイヤなら『油』を変えなさい！**」（河出書房新社）で訴えているように、「**トランス脂肪酸**」を極力避けること。山田氏はショートニング、マーガリン、サラダオイルなどの精製油を「人を殺す脂肪」と言っている。

すでに常識になっていることを期待したいが、**牛乳・乳製品**はできる限り摂らないこと。また、**電子レンジ**は極力使わないこと。私は常々“**電子レンジで「チン」すれば、あなた自身の「チ〜ン（葬儀）」も近くなる**”と機会あるごとに訴えてきた。やはり、**食生活の基本**は、“**植物性食品中心の未精製・未加工の食べ物**”である。