

KAO

2025. KAOヘルスケアレポート

HEALTH CARE

REPORT

NO.

77

花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

巡らせて整える

私たちの身体の中では、血液が常に巡り、酸素や栄養素を全身に届けるとともに、二酸化炭素や老廃物を回収しています。この巡りが良いと健康を維持しやすくなりますが、巡りが悪くなるとさまざまな不調が起こりやすくなります。今回の特集では、自律神経、入浴、東洋医学という3つの観点から、身体の巡りを整え、健康向上につなげる方法を考察します。

CONTENTS

- 02 巻頭インタビュー
血流をコントロールする自律神経、そのバランスの整え方
順天堂大学 医学部 教授 日本スポーツ協会公認スポーツドクター 小林 弘幸
- 05 研究・健康レポート1
入浴が心身に与える健康効果
東京都市大学 人間科学部 教授 早坂 信哉
- 08 研究・健康レポート2
見過ごしがちな不調との向き合い方
東京女子医科大学附属 東洋医学研究所 教授 木村 容子
- 10 行政トピックス
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」の主な変更点
- 11 映画にみるヘルスケア「ディア・ファミリー」
「お父さんは何事も絶対に諦めない人です」
——娘の“三尖弁閉鎖症”を機に勉強を始め、大動脈内バルーンカテーテル開発で世界の人々を救った町工場の社長！
映画・健康エッセイスト 小守 ケイ
監修：公益財団法人結核予防会 理事 総合健診推進センター 所長 宮崎 滋

血流をコントロールする自律神経、そのバランスの整え方

自律神経は、血管の収縮や拡張をコントロールし、血流を調整する役割を担っています。自律神経のバランスが乱れると血流も影響を受け、身体やメンタルの不調につながります。自律神経研究の第一人者である小林弘幸氏に、自律神経と血流の関係、自律神経の4つのタイプ、自律神経を整えるためのセルフケアなどについて教えていただきました。

順天堂大学 医学部 教授／日本スポーツ協会公認スポーツドクター

小林 弘幸

自律神経は「生命のライフライン」

神経には中枢神経と末梢神経があり、末梢神経のうち、呼吸や血液循環、消化などを無意識のうちに調整しているのが自律神経です(図1)。自律神経は全身に分布しており、脳血管、目、唾液腺、気管、心臓、胃腸、膀胱、立毛筋、汗腺など多岐にわたる臓器をコントロールしています。私たちの意識とは無関係に、自律神経がこれらの臓器を制御することで、生命活動が維持されています。自律神経は、いわば生命維持に不可欠な「ライフライン」なのです。

自律神経は体内のさまざまな臓器をコントロールしていますが、その中でも特に重要なのが血流の調整です。私が考える「健康」とは、体にある約37兆個の細胞すべてに、質の高い血液がしっかりと行きわたっている状態のこと。細胞へ血液を届けることに深く関わっているのが、自律神経の働きです。自律神経の働きが乱れると、細胞に十分な血液が届かず、体のあちこちに不調があらわれるのです。自律神経の乱れは、不眠や倦怠感、めまい、頭痛、食欲不振や便秘など、さまざまな不調の原因となります。またメンタル面では、うつの原因にもなります。

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つに分けられます。この2つの働きは、よく車の「アクセル」と「ブレーキ」に例えられます。どちらか一方が壊れたり過剰に働くと、車が動かなくなったり暴走したりするのと同じように、私たちの体のバランスも崩れてしまいます。だからこそ、両者がバランスよく働くことが重要なのです(図2)。

血管と自律神経の関係では、交感神経は血管を収縮させ、副交感神経は拡張させる働きがあります。

この2つがポンプのように交互に作用することで、血流がスムーズになり血行が改善されます(図3)。もし交感神経が強く働きすぎると、血管が過度に収縮して血流がせき止められた状態になります。一方、副交感神経が強くなりすぎると、血管が拡張しすぎて、血液の流れが滞った状態になるのです。

自律神経は4タイプに分けられる

自律神経は、交感神経と副交感神経のバランスにより、4つのタイプに分けられます(図4)。

- ① 交感神経も副交感神経も高い
- ② 交感神経が高く副交感神経が極端に低い
- ③ 交感神経が低く副交感神経が極端に高い
- ④ 交感神経も副交感神経も低い

交感神経と副交感神経のバランスは同等が理想で、タイプ①が心身ともにベストな状態です。タイプ②や③のように極端な差がつくと、イライラしたり抑うつ傾向になったりします。タイプ④のどちらも低い場合は、自律神経の働きそのものが失われて、心身ともにエネルギーが枯渇している状態です。私はタイプ④について、「自律神経の総合力が落ちている状態」と表現しています。車に例えるなら、ガソリンが入っていない状態といえます。この状態では、いくらアクセルとブレーキのバランスが良くても意味がありません。

タイプ①～④の割合については、①は2割程度で、一番多いのが②の交感神経優位の人でしょう。コロナ禍以降に目立つのが、タイプ④の総合力が低下気味の方の増加です。運動不足やコミュニケーション不足などによるストレスに加え、コロナ感染によって引き起こされる自律神経失調症の影響もあると考えられます。

自律神経は意思でコントロールできない

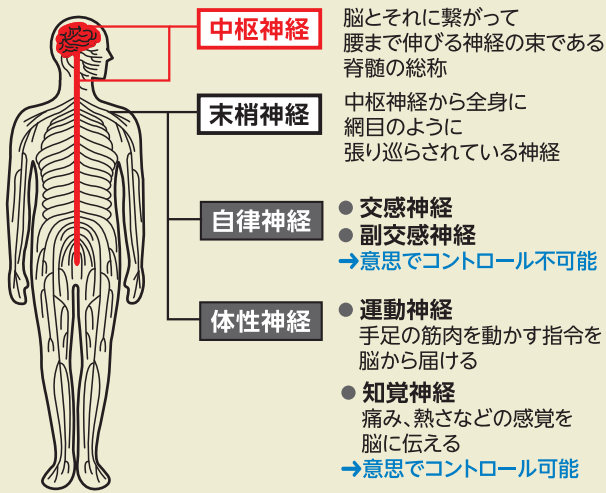


図1 神経の種類

出典：『1週間で勝手に自律神経が整っていく体になるすごい方法』（小林弘幸、日本文芸社、2025）を元に作図

自律神経を整えるセルフケア

自律神経のバランスが崩れている人が多い現状において、必要になるのがセルフケアです。セルフケアの前提になるのは、生活習慣の基盤を整えることです。私は運動、食事、睡眠を「健康のための三種の神器」と呼んでいます。健康づくりには生活習慣の見直しは欠かせません。

以下に、私自身も日々取り組んでいる、自律神経を整えるためのセルフケアをご紹介します。

● 階段昇降やスクワット

一番のすすめが、下半身の筋肉を使う階段の上り下りやスクワット（図5）です。下半身には全身の6割以上の筋肉が集中しており、血液を心臓に戻すポンプ機能を果たすため、血流改善に効果的です。階段の上り下りについては、例えば「1時間半ほどデスクワークをしたら5階まで1往復する」など、ルールをつくって習慣化するのがおすすめです。ちょっとしたスキマ時間には、手軽にできるスクワットを取り入れましょう。

● 1：2の呼吸法

ストレスにより交感神経が高まっている場合におすすめなのが「1：2の呼吸法」です。これは、3秒鼻から吸ったら6秒口から吐く、もしくは4秒鼻から吸ったら8秒口から吐くというように、1の割合で鼻から吸って2の割合で口から吐くというもので、1日1回、3分間行います。ゆっくりと呼吸することで血管が広がり、血圧が下がって血流が改善されます。深呼吸も副交感神経の働きを高め、リラックス効果

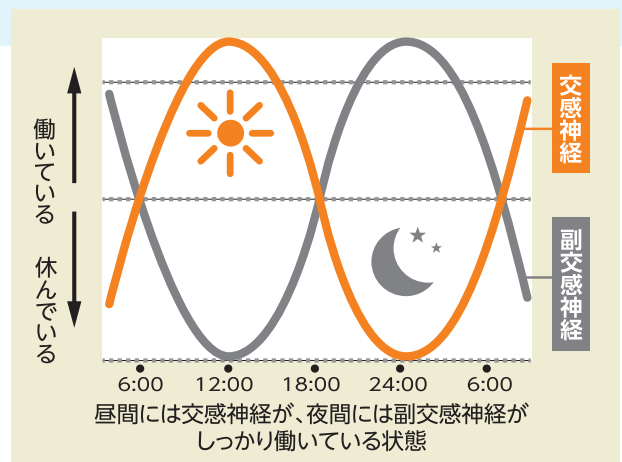


図2 理想的な自律神経のリズム

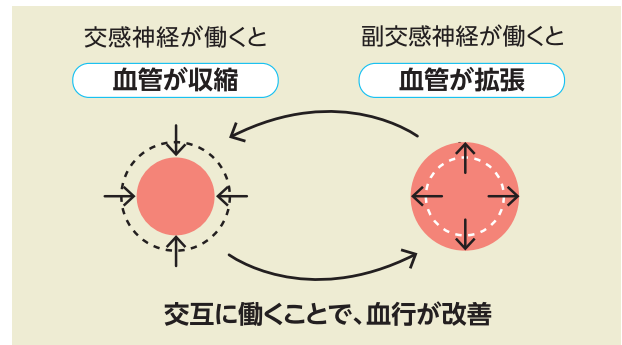


図3 血管と自律神経

自律神経は4タイプに分けられる

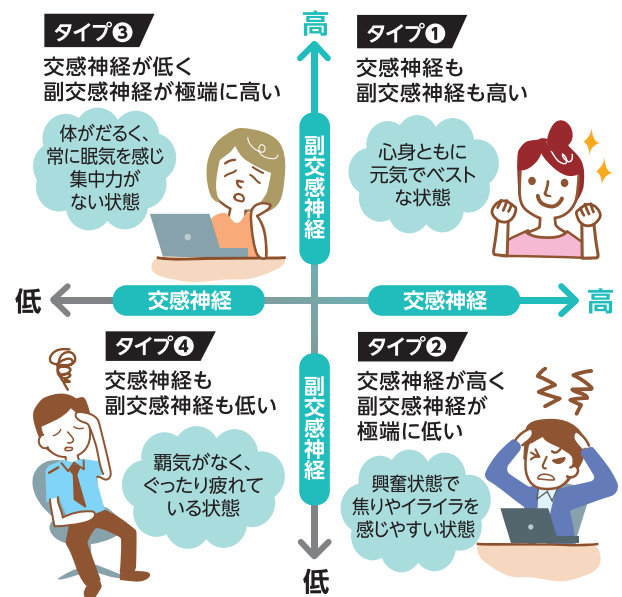


図4 自律神経の4タイプ

出典：『1週間で勝手に自律神経が整っていく体になるすごい方法』（小林弘幸、日本文芸社、2025）を元に作図

もありますので、寝る前に行うといいでしょう。またイライラしたときや、集中力がないときにも試してみてください。

● 腸内環境を整える

深呼吸と同じく、副交感神経の働きを高めるのに効果的なのが、腸内環境を整えることです。腸内環境

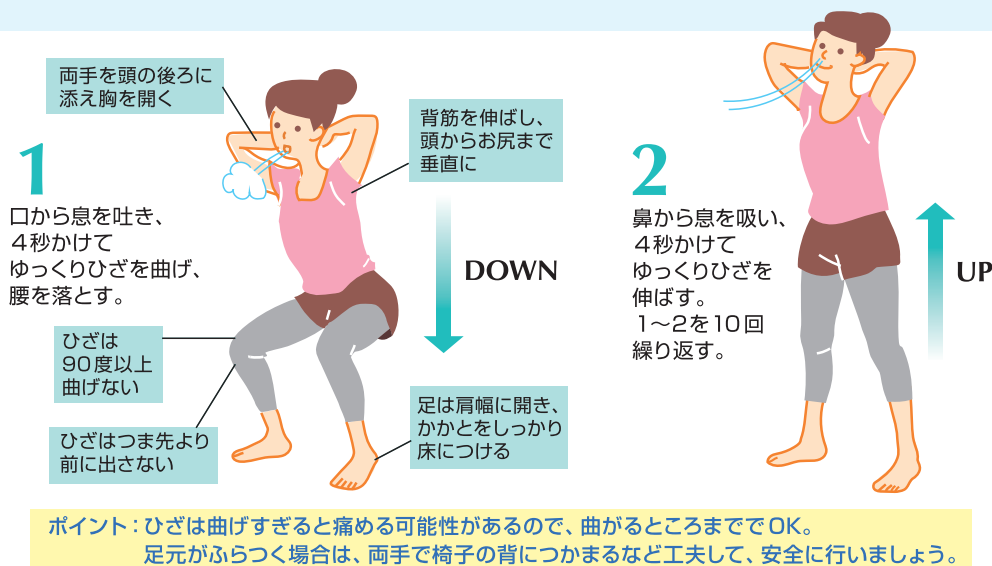


図5 スクワット

出典：『1週間で勝手に自律神経が整っていく体になるすごい方法』（小林弘幸、日本文芸社、2025）を元に作図

が良くなると腸のぜん動運動が良くなるため、副交感神経の働きが高まってきます。また、腸内環境が悪いと硫化水素やインドール、アンモニアといった毒素が腸内で生成され、血液を介して全身に運ばれます。血液の質を上げるためにも、腸内環境を整えることが重要なのです。腸内環境を整えるためには、発酵食品や食物繊維を積極的に摂りましょう。また、腸内のビフィズス菌は年齢とともに減少するため、ビフィズス菌入りのヨーグルトもおすすめです。もちろん、腹八分目で3食しっかり摂るといった基本的なことも重要です。

●朝日を浴び、1杯の水を飲む

自律神経を整えるのに有効なのが、朝の光を浴びて体内時計をリセットすることです。さらに、朝起きて水を飲むことも自律神経の活性化に効果があります。ただし、水を飲む前にうがいをすることを忘れずに。うがいは、就寝中に口腔内に発生した雑菌が腸に入るのを防ぐためです。うがいの後、コップ1杯の水を一気に飲みます。一気に飲むことで胃結腸反射*1が起き、腸を動かしてくれます。これによって交感神経と副交感神経のバランスが整いやすくなります。

●湯船につかる

入浴であたたまることで血行が促進され、自律神経が整います。また湯船につかることで身体の深部温度が上昇して腸への血流も良くなり、腸内環境の改善につながります。入浴は質の良い睡眠にも効果があります。

●1日4点方式の採点を記録する

その日の体調を1〜4で採点し、カレンダーに記録

しましょう。「今日は体調が良かった」が4点、「まあまあだった」が3点、「疲れてあまり動けない」が2点、「ダメだった」が1点というように記録します。2点や1点が続く場合は、食事、運動、睡眠といった生活習慣を見直すなど、体調を整えるきっかけとして活用しましょう。

健康づくりは生活習慣の見直しから

高齢化や医療人材不足などによる医療崩壊が問題となっている現在、セルフケアやセルフメディケーションによって自分自身の健康を管理する必要性が高まっています。私自身もセルフケアやセルフメディケーションの重要性を日々感じており、今後は一人ひとりが自分の健康と向き合い、生活習慣を見直すことがますます大切になると考えています。こうしたことから、健康づくりの意識を広める啓蒙活動は私にとっての使命であり、今後もしっかりと取り組んでいきたいと考えています。

啓蒙活動には、医師以外の専門職の方の力も欠かせません。栄養士や保健師、薬剤師、介護士といった専門職の方には、ぜひご自身の知識や経験を上積みして伝えていただければと思います。生活習慣を見直すことの重要性を、1人が10人に伝えて、さらにその10人が10人ずつに伝えていけば、いずれは1億人に伝わるでしょう。こうして裾野を広げていくことが、日本の健康づくりに必要なのです。

小林 弘幸 Kobayashi Hiroyuki

順天堂大学 医学部 教授／日本スポーツ協会公認スポーツドクター

1960年埼玉県生まれ。92年、順天堂大学大学院医学研究科(小児外科)博士課程を修了。ロンドン大学付属英国王立小児病院外科、トリニティ大学付属医学研究センター、アイルランド国立病院外科勤務を経て順天堂大学医学部小児外科講師・准教授を歴任、現在に至る。各種研究の中で自律神経バランスの重要性に着目し、日本初の便秘外来を開設した腸のスペシャリスト。多くのトップアスリートのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にも研究成果が活用されている。自律神経研究の第一人者として著書多数。そのほとんどがベストセラーを記録する。

*1 胃結腸反射
食物が胃に入ると、その刺激が腸に伝わり、腸のぜん動運動を促す反射のこと。

入浴が心身に与える健康効果

日本人にとってなじみ深い習慣である入浴^{*1}。最近では医学的なデータが蓄積し、その健康効果が明らかになってきました。長年にわたる研究で、入浴が心身に与える影響を解明してきた早坂信哉氏に、血流改善をはじめとする入浴の健康作用、おすすめの入浴方法などを伺いました。

東京都市大学 人間科学部 教授

早坂 信哉

入浴の最大の健康作用は「温熱作用」

私が入浴の研究を始めたのは25年以上前。地元の宮城県で地域医療に専心していたころです。高齢者が多い地域だったので、訪問介護やデイサービスの現場から、「この人をお風呂に入れてもいいですか?」と、主治医の私によく相談がありました。ですが、入浴について入浴可否などの科学的な解明をした研究データは見つかりません。そこで、入浴が身体に与える影響を解明したいと考え、大学院に戻って研究を始めました。入浴の研究は人々の健康増進につながると信じ、地道なコホート研究^{*2}などを進めた結果、徐々にその健康効果が明らかになってきました。

図1は「入浴の7大健康作用」をまとめたものですが、この中で最も重要なのは①の温熱作用です。お湯に浸かって身体が温まると、血管の内側にある内皮細胞から一酸化窒素が出て血管が拡張し、血流が良くなります。すると、全身の細胞に酸素や栄養分がしっかり届けられ、同時に老廃物が速やかに回収されます。つまり、血流の改善によって代謝が良くなり、疲れが取れやすくなるのです。なお、入浴によって体温が上がると、活性が高まった免疫細胞が血流に乗ってスムーズに運ばれるようになりますので、免疫力向上も期待できます。また、入浴して体温を一時的に上げ、そこから1時間半後を目安に体温が下がっていくタイミングで布団に入るようにすると、眠気が訪れやすく、質の良い睡眠を取ることができます。

さらに、入浴には他にも多面的な作用があります(図1)。入浴習慣を持つことで心身が整えられ、健康維持につながっていくといえるでしょう。

健康寿命の延伸につながる医学的データ

私たちは、1回の入浴による“短期的効果”ではなく、入浴という生活習慣が心身に及ぼす“長期的効果”に焦点を当て、医学的なデータを収集してきました。図2は、要介護認定を受けていない全国の高齢者約1万4000人を対象に3年間の追跡調査を行い、入浴頻度と新たに要介護認定になるリスクの関連を調べた結果です^{*3}。夏も冬も、入浴回数が週に7回以上のグループは、週に0~2回のグループよりも、要介護になるリスクが3割近く低くなりました。

図3は、うつ症状がない全国の高齢者約3,200人を対象に6年間の追跡調査を行い、入浴頻度とうつ発症の関連を調べた結果です^{*4}。入浴回数が週7回以上のグループは週6回以下のグループよりも、うつ発症のリスクが低く、特に冬の入浴習慣がうつ発症のリスクを有意に下げていることがわかります。

さらに、私たちは全国の要介護認定を受けていない高齢者約7,500人を9年間追跡調査し、入浴頻度と認知症発症リスクの関連を調査しました^{*5}。結果、夏の入浴回数が週7回以上のグループは、週6回以下のグループよりも、認知症になるリスクが26%低くなり、冬の場合のリスク低減率は18%となりました。入浴習慣が認知症を予防する可能性が示唆され、特に夏の入浴習慣の影響が大きいことがわかり、非常に興味深いデータが得られたと思っています。

このように、要介護やうつ、認知症という多角的なリスクが下がった背景には、入浴が総合的に心身に及ぼす影響があると考えられます。例えば、睡眠をしっかり取れるようになったり、疲れを溜めずに活動的になったりすることで、健康を維持しやすくなるでしょう。

*1 本稿ではシャワーで済ませるのではなく、湯船に浸かることを「入浴」と呼ぶ。

*2 ある集団を長期的に追跡して、健康状態の変化などを調べる研究手法。

*3 Yagi A, Hayasaka S, et al. *J Epidemiol.* 29(12), 451-456, 2019.

*4 Hayasaka S, et al. *J Balneol Climatol Phys Med.* 87(2), 49-55, 2024.

*5 Yanagi N, Hayasaka S, et al. *J Balneol Climatol Phys Med.* 88(2), 73-82, 2025.

なお、私たちが夏と冬に分けてデータを分析しているのは、冬は毎日入浴しても、夏になるとシャワーだけで済ませる人が多いからです。シャワーだけでは図1のような健康作用が得られませんので、季節を問わず入浴習慣を持つことをおすすめします。

健康作用を高める基本の入浴法

これまでの研究によって判明した、健康作用を高める入浴法をご紹介します。基本は、「40℃のお湯に10分、全身浴で浸かる」こと。そうすると、温熱作用を得ながら身体への負担は少なく入浴することができます。夏場など40℃だと熱く感じる時は、「38℃で20分」とアレンジしていただいても良いでしょう。38℃から40℃のお湯に浸かることで、副交感神経*6が刺激され、心身がリラックスします。

入浴するタイミングは、食事の直前直後を避け、30

分～1時間空けるようにしましょう。これは食物の消化のために、身体が胃腸に血液を流したいタイミングで入浴すると、皮膚表面に血液が集まって消化を邪魔する恐れがあるためです。同様に、運動直後は筋肉に血液を流して疲労を回復したいので、30分～1時間空けてから入浴することを推奨します。

入浴前後の習慣としては、水分補給を忘れないようにしてください。1回入浴すると約800mlの水分が身体から失われるといわれていますので、入浴前と入浴後にコップ1～2杯の水分を摂ると良いでしょう。水でも良いですが、ミネラルも補給できる麦茶やスポーツドリンクもおすすめです。

なお、さまざまな健康効果が期待できる入浴ですが、入浴中の体調不良や死亡事故も発生しています。特に高齢者の場合は、皮膚が温度を感じる感覚が鈍くなったり、血圧を安定させる機能や体温調節機能が衰えたりしますので、注意が必要です。入浴前に過

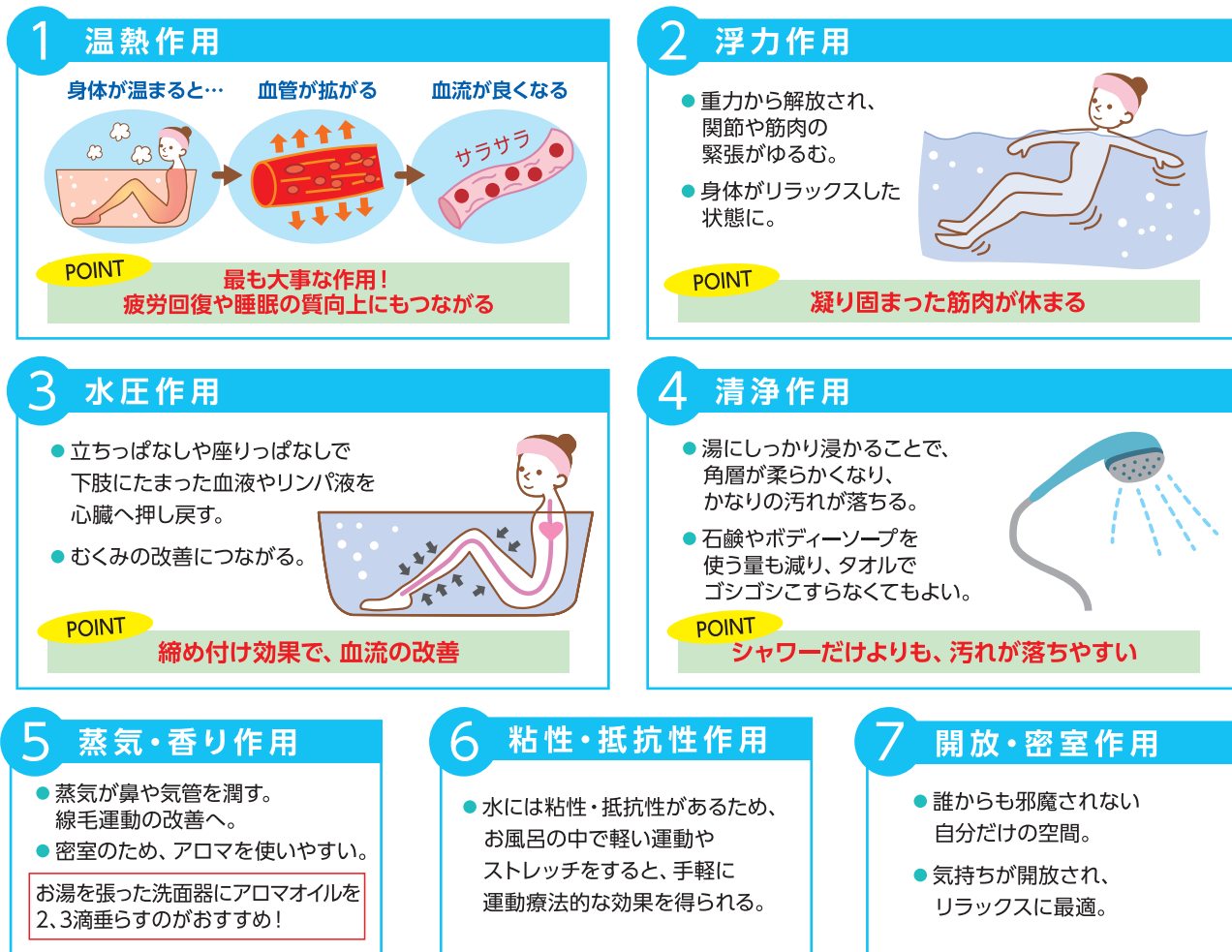


図1 入浴の7大健康作用

*6 小林弘幸氏のインタビュー(P.2-4)を参照。

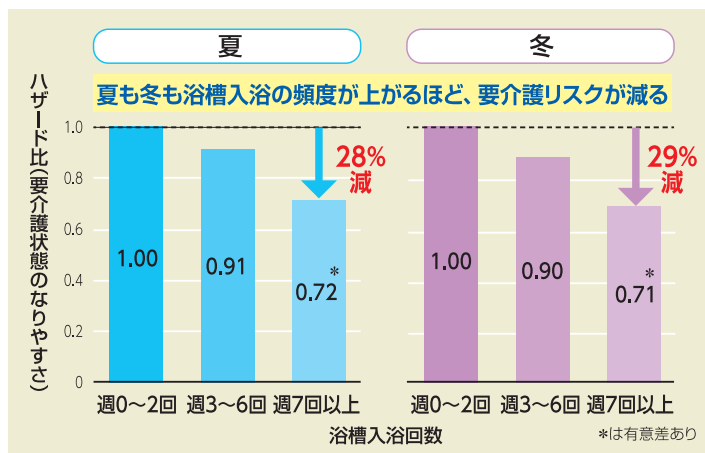


図2 夏と冬それぞれの浴槽入浴回数と新規要介護認定リスクの関連

※JAGES(日本老年学的評価研究)発表のプレスリリース資料
(Press Release No: 157-18-20 (2018年11月発行))を元に作図

す部屋と脱衣所・浴室の温度差は5℃以内に保ち、ヒートショック*7を防ぐようにしましょう。また、高齢になると熱さを感じにくいので湯温を高くしがちですが、38～40℃の適温を守るように心がけてください。

入浴は日本が世界に誇る素晴らしい文化

入浴は、日中の喧騒やストレスから解き放たれ、副交感神経のスイッチを入れてリラックスモードに切り替わる時間です。最近は防水ケースに入れてスマートフォンを浴室に持ち込む人もいますが、メールのやり取りやSNSのチェックなどで画面を操作すると、心身は興奮状態のままになってしまいます。スマートフォンの使用は、好きな音楽を流す程度にとどめるのが良いでしょう。私の場合は、防水のポータブルラジオを愛用してお風呂で放送を聴いています。自分でサイトを選ばなくてもさまざまな音楽や話題が流れてきて、新しい発見もあり面白いです。それから、YouTubeには温泉や銭湯の効果音がいろいろとアップされているので、入浴中にBGMとして流すと、気分が変わって一興です。他にも、お湯を張った洗面器に好きなアロマオイルを数滴垂らす、照明を消してお風呂用のLEDキャンドルを点けるなど、ちょっとした工夫でお風呂時間をより楽しむことができますでしょう。

また、入浴剤もリラックス効果を高めてくれるアイテムです。さら湯のままではなく入浴剤を溶かすことで、お湯と身体の浸透圧の差が少なくなり、水道水の塩素も中和されて、肌への刺激が軽減されるという効果も備えています。なお、温熱作用の面では炭酸ガス系の入浴剤がおすすめ。お湯に溶け込んだ炭酸

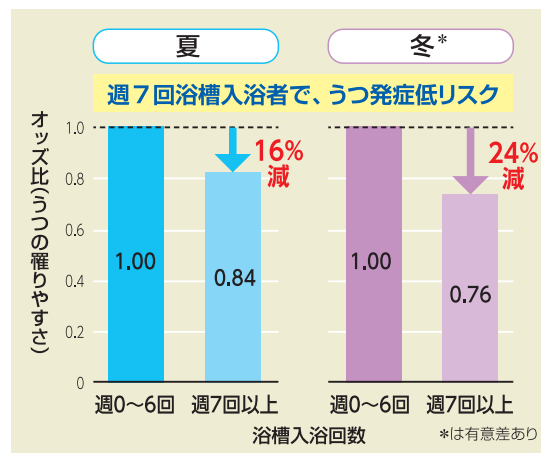


図3 夏と冬それぞれの浴槽入浴回数とうつ発症の関連

※JAGES(日本老年学的評価研究)発表のプレスリリース資料
(Press Release No: 383-23-15 (2023年7月発行))を元に作図

ガスが皮膚から吸収されて血管を拡張し、血流改善を促進してくれます。炭酸ガスは水温に関係なく血管を拡張させるので、夏にぬるめのお湯に浸かる時でも血流を良くしてくれます。それから、温泉ミネラル系の入浴剤にも、温熱作用を高める効果があります。こちらは、粉末や顆粒状で、温泉地の名前がついたような昔ながらの入浴剤です。他にも、スキンケア効果を備えた入浴剤などもありますので、体調や気分に合わせて選んでいただくと良いと思います。

私は今後、日本の入浴文化を海外に向けて発信し、世界中の人々の健康増進に寄与したいというビジョンを描いています。これまでシャワーだけで済ませていた外国の方が入浴習慣を持つようになると、その素晴らしさを実感することでしょう。もしかしたら、日本の浴槽や給湯器、入浴剤などが人気の輸出資源になる未来も近いかもしれません。

四半世紀にわたる調査研究を経て、入浴の健康効果が明らかになってきました。保健師や栄養士など地域の人々の健康づくりを担う立場の方には、食事・運動・睡眠の指導をするのと同じように、入浴習慣を持つことの大切さを伝えていただければ幸いです。

早坂 信哉 Hayasaka Shinya
東京都市大学 人間科学部 教授

1968年生まれ、宮城県出身。1993年自治医科大学医学部卒業、2002年同大学院修了。自治医科大学医学部総合診療部、浜松医科大学医学部准教授、大東文化大学教授などを経て現職。90年代から入浴や温泉に関する調査研究に尽力。25年以上にわたって4万人以上の入浴を調査する。日本健康開発財団温泉医科学研究所所長、一般社団法人日本銭湯文化協会理事、一般社団法人日本温泉気候物理医学会理事。著書に『おうち時間を快適に過ごす 入浴は究極の疲労回復術』(山と溪谷社、2021)、『最高の入浴法 ～お風呂研究20年、3万人を調査した医師が考案』(大和書房、2018)など。

*7 急激な温度変化により血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞、不整脈、脳卒中などの健康被害が発生すること。

見過ごしがちな不調との 向き合い方

東洋医学では「^き気」「^{けつ}血」「^{すい}水」のバランスを重視し、
これらがカラダの中を滞りなく巡っている状態を「健康」と捉えます。
内科医・漢方医として豊富な臨床経験をもつ木村容子氏に、
東洋医学の基礎知識や生活全般にわたる養生法、
カラダの巡りを整えるセルフケアなどについて教えていただきました。



東京女子医科大学附属 東洋医学研究所 教授

木村 容子

東洋医学（漢方医学）と西洋医学

私が漢方に出会ったのは、英国オックスフォード大学大学院に留学中のことです。高度な語学力と専門性が要求される日々はストレスが多く、頭痛、肩こり、便秘、不眠などに悩まされました。英国人の友人から漢方クリニックを勧められて受診したところ、不調が解消されて、無事に修士課程を修了することができました。体調が悪い頃は、「あれをやらないと…だから休めない」と寝る間も惜しんで仕事や勉強をしていましたが、漢方治療を通じて体調が良くなると気持ちまで前向きになり、「あれをやりたい…だから今日は休もう」という考え方に変わりました。

その後、自分自身が不調に悩んだ経験から、医学に興味を持つようになり、医学部に学士入学しました。

西洋医学は、循環器科や消化器科など臓器ごとに異常を見つけて治療するのに対して、東洋医学はココロとカラダは切り離せないと考えて、心身全体のバランスを整える治療をします。また、東洋医学では病気だけではなく、健康と病気の間のグレーゾーンである「未病」も治療対象となります。加齢に伴う症状も未病のひとつと捉えることができ、「未病を治療する」という考え方は予防医学に通じます。

日本では、患者さんの状態に合わせて西洋医学と東洋医学の双方を取り入れた治療ができるのが特徴です。また、胃腸虚弱や冷えなどの体質を漢方治療で改善することで西洋医学の治療効果が上がることも期待できます。

「^き気」「^{けつ}血」「^{すい}水」による健康の捉え方

東洋医学では、生命活動を営むエネルギーである「気」、血液を意味する「血」、およびリンパ液や汗などの血液以外の体液を意味する「水」が、カラダの中を滞りなく巡っている状態を「健康」と捉えます（図1）。一方で、「気」「血」「水」のバランスが乱れると、表1のような症状が出ます。気の異常には、気が不足している「気虚」、気の巡りが悪い「気うつ」、気が上半身ばかりに行く「気逆」があります。血の異常には血が不足する「血虚」と血がうつ滞する「瘀血^{おけつ}」があり、水の異常には体液の分布に異常が見られる「水毒」があります。

「気」「血」「水」は互いに関連し、影響を及ぼしあっています。その中でも、生命力（エネルギー）である「気」がないと、「血」や「水」もうまく働かないため、「気」の働きが一番大切になります。「気」は「元気」「活気」といった生命活動を営むエネルギーだけでなく、「気持ち」「気分」など精神的側面も含んだ概念です。漢方では「気」が加齢とともに衰えることで老化現象が現れると考えます。

また、「気」には親から受け継いだ「先天の気」と、毎日の食事などで作り出される「後天の気」があります。「先天の気」は漢方医学の「腎」に貯えられ、生まれた段階からある程度総量が決まっています。一方「後天の気」は、胃腸（漢方医学の「脾」）の働きなどによって作られ、毎日の暮らしの中で補充できます。

漢方医学の「養生」とセルフケア

漢方医学では、漢方薬や鍼灸による治療だけでなく、生命観・自然観・疾病観など医学の背後にある哲

表1 気血水の異常について

気血水の異常	病 態	症 状	生薬の例
気 虚	気の不足	倦怠感、易疲労感、気力がない、食欲不振など	にんじん おうぎ かんそう たいそう 人参、黄耆、甘草、大棗
気うつ	気のうっ滞	抑うつ気分、不安感、喉のつまり感、腹部膨満感など	ちんぴ しそよう さいこ 陳皮、紫蘇葉、柴胡
気 逆	気の上衝	冷えのぼせ、発作性動悸、顔面紅潮、げっぷなど	けいし はんげ おうれん 桂枝、半夏、黄連
血 虚	血の不足	皮膚の乾燥、貧血症状、易疲労感など	とうき じおう あきよう 当帰、地黄、阿膠
瘀 血	血のうっ滞	月経異常、皮膚粘膜の暗紫色化、紫斑など	とうにん ぼたんぴ こうか 桃仁、牡丹皮、紅花
水 毒	体液の異常	浮腫、尿・発汗の異常、水様性鼻汁、頭痛、眩暈など	ぶくりょう じゅう たくしゃ ちよれい 茯苓、朮、沢瀉、猪苓

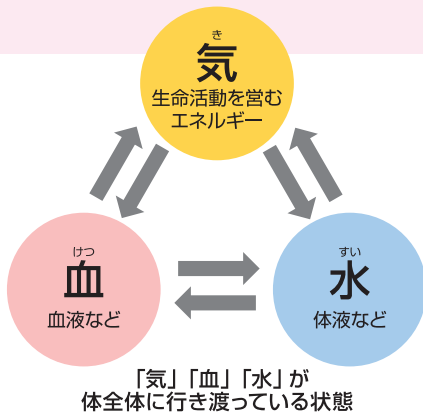


図1 漢方医学での健康の捉え方

学も重視します。なかでも生活の仕方、すなわち「養生」は、古人の知恵に基づく漢方医学的な考え方が蓄積されたものであり、現在にも応用できるものが多くあります。

養生の基本は、生命活動を営むエネルギーである「気」の管理であり、日常生活では、特に食事、睡眠、運動、感情による「気」のコントロールが重要になります。具体的には、食事と睡眠によって補った「気」を、運動によってカラダの隅々まで巡らせます。また、感情のコントロールは「気」の働きを整えます。養生は、加齢に伴う症状を緩やかにするだけでなく、病気の治療効果を最大限に発揮させることにも貢献します。

先述のとおり、「後天の気」は毎日の暮らしで補充できるため、重要になるのが食養生です。食養生では、いつ、どのくらい食べるのかを意識しながら、旬の食材をバランスよく摂ることが大切です。食品には、カラダを温めるものと冷やすものがあります。一般的に、寒い季節や寒冷地域で採れる食材にはカラダを温めるものが多く、暑い季節や温暖な場所で採れる食材にはカラダを冷やすものが多いのです。このため、カラダが冷えている人はカラダを温めるものを多く摂る、またはカラダを冷やす食材を温かく調理してから飲食することが大切です。また、夕食と就寝までは3時間くらいあけること、腹八分目にとどめ、食べすぎないことも重要です。

カラダの巡りを整える、いわゆる血流を改善させるためのセルフケアとしては、①失眠のツボを押す②背中をほぐす③足首をまわすなどがおすすめです。冷えや、肩や首のこり、不眠などに効果があります。①は眠りの質を高める失眠のツボ(図2)を指圧することで良い睡眠を促します。②については、ストレッチで背中をほぐすことで、巡りが良くなり自律神経が整います。自分で背中をほぐすには、四つん這いになった状態での腕立て伏せがおすすめです。膝をつ

いた状態で行うことで、負荷が軽く、取り組みやすくなります。③については、足首を柔らかくすることで足先の冷えを解消する効果があります。また、昨今の気候変動下では、休息をとることも積極的



図2 失眠のツボ

なセルフケアになります。気候の変化にカラダが対応するために余分なエネルギーを使っているの、いつもと同じことをしても、疲れやすくなります。このため、休息を積極的なカラダのメンテナンスととらえ、戦略的に休んでいただきたいと思います。

今後は、長年のテーマであるポジティブ・エイジングへの取り組みに、一層力を入れたいと考えています。ポジティブ・エイジングには「加齢は止められないが、自分の養生次第で老化の速度は緩やかにできる」という意味を込めています。変わらないことを目指すのではなく、変わっていく中での対策をポジティブにお伝えできればと思っています。

人々の健康づくりを支える専門職である栄養士や保健師の方々は、一人ひとりの健康状態や生活習慣を把握している強みを活かして、是非、東洋医学的な「養生」の視点をとりいれたアドバイスもしていただければと思います。

木村 容子 Kimura Yoko

東京女子医科大学附属 東洋医学研究所 教授

福島県に生まれる。お茶の水女子大学を卒業後、中央官庁入省(国家公務員I種)。英国オックスフォード大学大学院に留学中に漢方と出会う。帰国後、退職して東海大学医学部に学士入学。2002年から東京女子医科大学附属東洋医学研究所に勤務。2019年から現職。医学博士。日本内科学会認定医。日本東洋医学会認定漢方専門医・指導医。『女40歳からの「不調」を感じたら読む本』(静山社文庫)、『60代70代80代をうまく老いる健康養生法—東洋医学2000年のすごい知恵』(さくら舎)、『“なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア』(NHK出版)、NHKテキスト「明日から使える“新”東洋医学』(NHK出版)など著書多数。

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」の主な変更点

日本人が健康を維持・増進するために、食事から摂取すべきエネルギーや栄養素の基準値を示した「日本人の食事摂取基準」。同基準は、新しい科学的データ、国民の健康状態やライフスタイルの変化などを反映させながら、5年ごとに改訂されています。2025年4月から使用されている最新版について、主な変更点を紹介します。

◆骨粗鬆症と食事の関連について記載

2020年版では「生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連」の項目で、高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）が取り上げられていました。2025年版では項目名が「生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連」となり、**既存の4疾患に骨粗鬆症が加えられました**。

2020年版からの栄養素基準の変更点（一例）

栄養素	変更点
ビタミンD	成人男女（18歳以上）の目安量が「8.5 μ g/日」から「9.0 μ g/日」に
鉄	耐容上限量が「成人男性50 mg/日、成人女性40 mg/日」から「設定なし」に
食物繊維	推奨摂取量が「24 g/日以上」から「25 g/日以上」に

◆ビタミンDの目安量の見直し

ビタミンDについては、**骨の健康を維持するために重要なことから、目安量が見直されました**。ビタミンDは食事からの摂取に加え、日光曝露でも産出されます。そこで、一定量の日光曝露を考慮した北欧諸国の食事摂取基準を参考に、目安量が算定されました。

◆鉄の耐容上限量の削除

鉄については、2020年版ではバンツー鉄沈着症に基づいて耐容上限量が設定されていました。しかし、近年の研究により、この疾患には遺伝子異常が関わることが示唆され、遺伝子的素因がない者における鉄摂取と鉄沈着症との定量的関係が明らかでないことがわかりました。その他、欧州食品安全機関のガイドラインなども鑑みて、**鉄の耐容上限量は設定されない**ことになりました。

ただし、「推奨量を大きく超える鉄の摂取は、貧血の治療等を目的とした場合を除き、控えるべきである」と併記されています。

◆食物繊維の推奨摂取量や目標値の見直し

食物繊維は、摂取不足が生活習慣病の発症に関連するという報告が多いことから、健康への利益を考えた場合、**「少なくとも1日当たり25g」は食物繊維を摂取した方が良く考えられる**と、推奨摂取量の目安が示されました。また、一部の年齢区分において、目標値が引き上げられました。

※「『日本人の食事摂取基準（2025年版）』策定検討会報告書」（<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316585.pdf>）をもとに作成。

※こちらで紹介している以外にも、アルコールの取り扱い、推定エネルギー必要量などについて変更があります。詳しくは、厚生労働省ホームページの「『日本人の食事摂取基準（2025年版）』策定検討会報告書」をご確認ください。

「お父さんは何事も絶対に諦めない人です」

—— 娘の“三尖弁閉鎖症”を機に勉強を始め、大動脈内バルーンカテーテル開発で世界の人々を救った町工場の社長！

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

「えッ、余命10年？手術も難しい？」。1977年、愛知県の病院。ピニール樹脂加工会社の2代目社長で娘3人の父の宣政は、生まれつき心臓が悪く常に唇が青い9歳の二女、佳美の“三尖弁閉鎖症”の診断に絶句！直ぐ国内外の専門医に手術を頼むも断られ、落胆する。すると、娘達の“うちの親は超ポジティブ！”の言葉通り、妻の陽子が人工心臓の本を示して「“何もしない10年”と“やってみる10年”、貴方、どちらを選ぶ？」。



「お父さんが作ってやる！」と人工心臓に挑むが・・・

「手術費を人工心臓作りに充てよう！」。宣政は東京の「心臓研究所」教授に協力を頼み、素人ながら研究開始！会社も実験室や無菌室を備えた医療機器会社に改め、日夜、人工心臓作りに励む。しかし、融資も限界に近づいた頃、高校生の佳美が倒れて緊急入院！「他の臓器も合併症で弱っている。人工心臓でも完治は無理」。一方、教授も“米国の人工心臓移植患者が180日で死亡”の報に腰が引ける。「クソッ！」。宣政は深夜、一人、会社で書類をぶち撒いた！

“父子の夢”の大動脈内バルーンカテーテル開発へ (以下、BC)

「ご免な。人工心臓が出来ず・・・」。しかし、佳美は強かった！「私の命は大丈夫だから他の人を助けてあげて」。丁度その頃、若手医師から“海外製BCは日本人の身体に合わず事故が頻発”と聞いた宣政は、陽子の「佳美には役立たない」を後目にBC開発に着手。「俺と佳美の新しい夢」なんだ！。

1987年、小学校以来、母の送迎で通学した佳美が無事に高校を卒業し、BC作りが山場の父の会社に入社。そして、遂にBC完成！89年に製品化へ。「画期的だ。ポリウレタンの先端部分が蛇行血管への安全な挿入を可能にした」。教授も絶賛するが、納入は“御社には実績が無い”と拒否される・・・。

「完成祝いにケーキを！」。その頃、会社で席を立った佳美が突然、胸を押さえて倒れ、緊急搬送される！「もっと側にいてやれば・・・」。駆け付けた宣政が唇を噛むと、長女と三女は「お父さんは間違っていない！これ、見て！」と佳美の日記を渡した。『お父さんは私の病気を治そうと頑張ってくれている。お父さん、大好きだよ！』。



■ 映画の見所 ■

その後、BCは「心臓研究所」を含む多くの病院で採用され、“父子の夢”は実現！佳美を見舞う宣政が「今日もまた命が一つ助かった」と報告すると、「夢がかなったね。うちの家族は私の誇りよ！」。モデルは「東海メディカルプロダクツ」会長の筒井宣政氏と家族。大泉洋(宣政)、菅野美穂(陽子)、福本莉子(佳美)らの熱演で、奮闘する宣政の姿と家族の団結を描き、観る者に勇気と感動を与える。



「ディア・ファミリー」
価格：Blu-ray豪華版 ¥8,250円(税込)
DVD通常版 ¥4,400円(税込)
発売元：WOWOW
販売元：東宝
©2024「ディア・ファミリー」製作委員会

三尖弁閉鎖症、及び大動脈内バルーンカテーテルとは

【監修】公益財団法人結核予防会 理事 宮崎 滋
総合健診推進センター 所長

三尖弁閉鎖症は、心臓の右房と右室の間の三尖弁が閉鎖した先天性心疾患です。心臓に戻ってきた静脈血が肺に送り込まれず動脈血と混ざる為、動脈血中の酸素濃度が低下しチアノーゼが生じます。発生率は出生1万人につき一人で、15歳まで生存できるのは患児の約半数です。静脈血を直接肺に送り込

む手術が開発され生存率は高まりましたが、心不全による臓器障害が発症するため予後不良です。

大動脈内バルーンカテーテルは、バルーン(風船)を先端につけたカテーテルで、心筋梗塞などで心臓が血液を全身に送り出せない場合に、心機能補助として一時的に用いられます。胸部大動脈内に留置し、注入したヘリウムガスでバルーンを心臓の動きに合わせて収縮・拡張させ、心機能を約20%上昇させます。現在、日本では1年間に約2万例に使われています。

KAO

きれいを こころに 未来に

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、学術の振興、国民の健康増進への貢献を目的に、研究者への研究助成、KAOヘルスケアレポートによる最新の研究情報提供を行っています。

◆ホームページ&既刊のヘルスケアレポートについて

ホームページでは、研究助成やヘルスケアレポートをご覧いただけます(<https://www.kao.com/jp/healthscience/>)。勉強会などで既刊のヘルスケアレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

※花王のポリフェノール研究をはじめとした「栄養代謝の研究開発」情報は <https://www.kao.com/jp/nutrition/> で紹介しています。

◆みなさまの声をお寄せください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりなどを、FAXまたはE-mailにてお寄せください。

KAO HEALTH CARE REPORT No.77 2025年10月6日発行

編集・発行：花王健康科学研究会 事務局(担当：水野、森、江野口、杉浦)
〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 E-mail: kenkou-rd@kao.co.jp FAX: 03-5630-7260

