

VOL.1

腰痛

ぎっくり腰の予防には
抗酸化ビタミンとB群が有効

とりたいビタミン・ミネラル

ビタミンE・B群・C



ビタミンE

■効能 腰痛、ガン・心臓病・脳卒中・動脈硬化・糖尿病・痴呆症・白内障の予防

ビタミンEは植物油やナッツ類に多く含まれますが、アーモンド約20粒で、成人女子の1日の必要量に相当します。また、西洋かぼちゃやほうれんそう、ふきのとう、にら、大根の葉などの緑黄色野菜にも多く含まれます。西洋かぼちゃは、約2/5個(約180g)で必要量を満たし、調理の幅も広いので、優秀な食品といえます。このほか、まぐろやアボカド、ごまなども含有量の多い食品です。

ビタミンEを多く含む食品(1回量)

単位: mg



★ビタミンEが多いその他の食品

まつの実、オリーブ、焼きのり、くるみ、ごま、春菊、さつまいも・生揚げ

(資料「日本食品標準成分表」)



こんな影響が

ぎっくり腰や椎間板ヘルニア、変形性脊椎症などの腰痛は、神経や筋肉、骨の損傷・変形などが原因とされています。ぎっくり腰は、身体に疲れが残っているときに、ちょっとした動きが原因でじん帯や筋肉を傷め、からの動きが悪くなる症状です。繰り返すと脊椎のすれがひどくなって、椎間板の中心が外にはみ出して神経を圧迫する、椎間板ヘルニアに発展することがあります。椎間板ヘルニアは、腰にかなりの痛みがあり、足先などにしびれを伴うことが多い病気です。しびれを起こした場合、神経に障害を与え、活性酸素を発生させます。



こんな対策を

ぎっくり腰や椎間板ヘルニアなどの痛みには、活性酸素を抑制する抗酸化ビタミンのEやCが有効です。とくに、血液の循環をよく

近年、若年層に腰痛を訴える人が増えています。整形外科で調べても、これといった原因が見当たらない場合は、ストレスが原因の一つとして考えられます。また、睡眠時間が少なく多忙な毎日に加え、人間関係による精神的な疲労も重なり、知らず知らずのうちに姿勢が悪くなっていることも原因でしょう。猫背になると、首から下の背骨がわん曲し、脊椎に余計な負担がかかります。



するビタミンEは重要です。神経組織を正常に保つためには、ビタミンBも忘れずにとりましょう。また、ビタミンBは、痛みを感じるとる神経細胞の興奮を抑えたり、神経細胞間の伝達役をする神経伝達物質GABA(ギャバ)の合成を助ける働きがあるので、痛みを緩和するのに効果があります。ストレスによる腰痛には、ビタ

著者プロフィール

京都府立医科大学 教授 吉川 敏一

1947年生まれ。京都府立医科大学卒業、米国立イリノイ州立大学、東京大学各客員教授、東京大学特任教授、京都府立医科大学内科学教室教授など歴任。ビタミンなどによるフリーラジカル消去機構と疾病予防の研究におけるわが国の第一人者。国際フリーラジカル学会会長、日本機能水学会理事長、日本抗加齢医学会副理事長、日本炎症・再生医学会、日本内科学会各理事、日本ビタミン学会評議員などを務める。

ミンCが有効です。ストレスに対処する副腎皮質ホルモン生成には、ビタミンCが大量に消費されるからです。足を組んで座ると、腰椎に負担がかかるので、できるだけ身体の中心線をまっすぐにした姿勢を、意識して保つように心がけましょう。