

## 今年紹介した情報

## 1月 … 『21世紀』

健康管理・回復の情報をお伝えする時の私の心構えを書いたもの。  
過去3年の抜粋（科学・哲学と健康管理／科学と健康管理／科学とは）

## 2月 … 『10の73乗』

1つのインフルエンザウイルスから12時間後には $10^{73}$ 個のウイルスが生まれること。  
体内ではウイルスに対抗するためにインターフェロンが作られること。  
インターフェロン生産にはタンパク質と糖質・ビタミンCが必要。

## 3月 … 『ビタミンCの必要量』

厚生省（当時）はビタミンCの栄養所要量を50mgから100mgに引き上げた。  
ビタミンCについての各国の奨励量は国により異なる。  
ビタミンCを自分で生産するイノコにストレスを加えると生産量（必要量）が増える

## 4月 … 『デビュー』

花粉症のメカニズムについて。

## 5月 … 『ディーゼル車』

ディーゼル車の排気から体内で活性酸素・ヒドロキシルラジカルが発生する。  
ビタミンAやEなどの抗酸化物質はヒドロキシルラジカルを水と二酸化炭素に処理する。

## 6月 … 『フッ素』

欧米での虫歯予防の主役はフッ素。  
水道水のフッ素化は日本では行われていないが海外では多い。  
虫歯・歯周炎の予防にはフッ素の活用が有効。

## 7月 … 『甘いもの … 心と身体をいやす働き』

甘いもの（糖質）は脳と身体のエネルギー源。  
低血糖時には、脳のエネルギー不足で思考力が落ち、起こりっぽくなり、  
音に敏感なるなどの症状が出る。

## 8月 … 『汗と清涼飲料水』

汗は極めて薄い尿。  
水分の補給として飲用される清涼飲料水には糖分が多くカロリーも高い。

## 9月 … 『角膜下出血とエラスチン』

エラスチンは皮膚や血管などの弾力の担い手。  
7番染色体上にエラスチンを作る遺伝子がある。  
エラスチンを生成するための材料はタンパク質とビタミンB6。

10月 … 『狂牛病と活性酸素』

異常プリオン・タンパクはグリア細胞を刺激して大量の活性酸素を放出する。  
実験室ではビタミンEや含硫アミノ酸が細胞の死を防いだ。

11月 … 『含硫アミノ酸』

動脈硬化・血管性痴呆・アルツハイマー型痴呆などに関与しているホモシステインを  
処理するにはビタミンB6やメチオンが必要。  
メチオン・タウリンなどの含硫アミノ酸は『卵』に多く含まれる。

来年も健康管理に役立つ科学的な情報をお伝えしたいと考えています。よいお年を！