

**「鍼灸師・加工食品診断士 富岡先生の食の勉強室」(16)**  
 — 私達は年間5kg～7kgの化学物質を食べている！ —  
**第15回 「自分のものさしを持とう！～炭酸飲料水編～」**

こんにちは、リハビリ室の富岡です。2020年がスタートしました。今年はオリンピックイヤーでもありますが、様々な分野で変化・変革の年と言われております。昨年に引き続き自然環境の問題、経済の問題、感染症などの病気の問題など、何が起きても慌てないで過ごせるような気構えが必要であると思っています。

世界経済フォーラム（ダボス会議）が開催される中、「プラスチックの海洋投棄の問題」がニュースで流れてきました。犬の散歩でよく行く江戸川のテトラポットの付近には、空のペットボトル、プラスチックのトレー、洗剤などのプラスチック容器など様々なゴミがぶかぶかと浮いています。1人が1個と思っても、100人の人が捨てれば100個、75億人が1個すてたら75億個のゴミになります。ゴミの収集がしっかりしているはずの日本でも、分解されない沢山のゴミが川に浮いてしまう。世界的に考えれば確かに大問題ですね。今回は「プラスチック問題」に多少なりとも関係している炭酸飲料水についてお話ししたいと思います。

**～炭酸飲料水・清涼飲料水～**

**<人工甘味料とブドウ糖果糖液糖の宝庫、カロリーゼロ・糖質ゼロの正体>**

コンビニに入り、ペットボトル入り飲料水の前に立つと水やお茶はもちろんのこと、いろんな種類の炭酸飲料が色とりどりに並んでいますね。最近カロリーゼロや糖質オフなどのラベルが付いているものが増えてきていますが、カロリーゼロのコーラを飲んだ時に感じる、もの凄い甘さは人工甘味料が使われているからです。安部先生曰く「ノンカロリーの炭酸飲料でよく使われる甘味料は、砂糖と比べて200～600倍もの甘みのあるアセスルファムカリウム、アスパルテム、スクラロース、サッカリンなどの添加物です。ノンカロリーの上、少量で甘味を出せるのでコストダウンもできる。これをメーカーはブレンドして独自の味を作っているようです。ノンカロリーだからといって人工甘味料入りの清涼飲料水を常飲するのは体にいいとは思えません。昔から使われていた砂糖と違い、人工甘味料の中には認可されてからわずか10年ほどのものも有り、長年摂り続けた場合の安全性について誰も分からないのが現状です。さらにカロリーゼロ・糖質ゼロと健康志向の宣伝をしていますが、実は甘味料の他に添加物が数種類入っていたり、体に吸収されない構造のため腎臓などに大きな負

担をかけることも確認されています」。2年前、大手メーカーの出した炭酸飲料水の中に入っていた保存料の安息香酸と、酸味料や酸化防止剤として使われるアスコルビン酸（ビタミンC）が反応し毒性の高いベンゼンが生成される問題が起き、炭酸飲料水が回収されるという騒ぎもありました。また「ペットボトル症候群」と言って、スポーツドリンクや清涼飲料水などを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病が中高年から20代30代高校生や中学生などの若い人たちの間に増えてきていると聞きます。気軽に飲んでしまう500mlの清涼飲料水にはブドウ糖果糖液糖（遺伝子組み換えのコーンシロップ）というシロップが通常約15%ほど入っており、砂糖に換算すると50g以上、水代わりに1日1.5Lも飲めば角砂糖40個以上の量となり、成人男子のエネルギー所要量を軽く超えています。

さらにブドウ糖果糖液糖は、あっという間に体内で吸収され血糖値が一気に跳ね上がってしまいます。すると脳は血糖をコントロールするために膵臓に命令を出し、大量のインスリンが分泌され糖分会を吸収、今度は血糖値が急激に下がります。この「低血糖状態」が無気力や倦怠感の原因となるのです。さらには脳が「低血糖状態」を回復するためにアドレナリンと言う「戦闘ホルモン」を過剰に分泌し「キレル」状態を引き起こすと言われています。ジュースを飲まないといライラしたり、倦怠感を強く感じる場合は糖尿病予備軍かもしれません。糖尿病の行き着く先は人工透析です。

先日、興味深い数字を目にしました。

1955年（医療費） 2388億円  
 2018年（医療費） 42兆6000億円

約60年で国の人口はほぼ1.5倍、医療費は180倍…。ものすごい増加率です。

ぶかぶか浮かぶゴミの問題も、私たちの生活を圧迫する医療費の問題も、毎日の何気ない選択の先にあります。

**<まとめ>**

- ① 保存料の安息香酸入りは避ける。
- ② 安息香酸と酸味料の入っているものは特に避ける。
- ③ ブドウ糖果糖液糖、人工甘味料の取り過ぎは大いに注意。

まきようクリニック  
**つばめ日記**  
 とうきしげかくかごしゅゆしよきょうとう  
**38 当帰四逆加呉茱萸生姜湯**  
 絵 エコピー



**洋先生のスポーツによる痛みセミナー21 鎖骨骨折**

鎖骨は首のすぐ下の胸の上前面にあるS字状をした骨で、皮膚の上からすぐ触ることのできる骨です。スポーツなどで肩から転倒した時に衝撃で骨折することがあります。80%は真ん中あたりが骨折するのですが、肩関節に近いところ（遠位端）が骨折することもあります。治療は、まず座位の状態でもできるだけそらすようにして徒手整復し、クラブバンドというタスキのような装具

で固定します。幼児では2～3週間、小中学生は4～6週間程度固定します。低年齢ほど固定期間は短くて済みます。大人は骨折の直りが遅いので、6週間以上固定する場合があります。骨折のずれが大きい場合・遠位端骨折・粉碎骨折などでは偽関節（骨折部がくっつかないこと）の可能性があるので、手術が選択されることもあります。



**●患者さんの声●**

80代の女性が、30年前に交通事故で全身打撲した後から、腰下肢痛や膝の痛みがあり、3か月前からひどくなりました。他院で脊柱管狭窄症の診断を受けて、血流改善薬や鎮痛薬をもらっていますが良くならないので来院しました。少し歩くと太ももが張ってくるため前かがみで歩いています。小柄でやや小太りの体形、便秘がちで、尿は出にくく頻尿がありますが、足の冷えとむくみは軽度です。漢方医学的に「腎陰陽虚」と診断して、八味地黄丸を処方しました。2週間後、「太ももの痛みが楽！夜間トイレに起きなくなった」というので継続して飲んでいただきました。2か月で「まるっきり嘘みたいによくなった！」とのこと。「痛み止めを飲まなくても痛くないことに驚いている」との感激の言葉をいただきました。

（\*漢方薬の効果には個人差があります。必ず漢方専門医または薬剤師に相談し、内服して下さい。）