

肩こりを伴う神経疾患

なで肩も肩こりの原因となります。いかり肩では腕の重みを骨格で支えることができます。一方なで肩の人は腕の重みが肩の筋肉に直接かかり、肩全体が腕に引っ張られることとなります。首から腕にかけての神経(腕神経叢)も一緒に引っ張られるために、手のしびれや痛みが起こることもあります。手のしびれは、なで肩症候群でよくみられる症状です。残念ながら、なで肩の体格は直せないのので、対処法としては重い荷物を持たないように注意することです。重いものはキャリーバッグなどを利用し、日頃から姿勢をよくするように心がけましょう。



ヤマザクラも薬になる？

サクラの仲間には中国やヒマラヤにも数種ありますが、日本では種類が極めて多く、日本古来の植物の一種で、国花に指定されています。サクラは切り口が塞がりやすく、しばしば病原菌が侵入して本体を枯らしてしまうことがあるので、昔から「サクラ切る馬鹿、ウメ切らぬ馬鹿」と言って桜の枝を切ることは戒められてきました。山桜の樹皮を採取して乾燥したものが生薬「桜皮^{おうひ}」で解毒、鎮咳、去痰作用などが知られており、十味敗毒湯に配合され、化膿性皮膚疾患、じんましん、湿疹、皮膚炎、水虫などに適応されています。また、桜皮エキスは鎮咳・去痰薬として多くの咳止めやたん切りのシロップ剤に配合されています。サクラの色や香りは多くの人に好まれ、その他に種類は異なるものの、八重ザクラの花は桜茶、オオシマザクラの葉は桜餅に、ヤマザクラおよびカスミザクラの樹皮は秋田の工芸品「樺細工」として有名です。

ビタミンCの二大機能

ビタミンCは水溶性のビタミンでアスコルビン酸とも呼ばれます。そのおもな働きは大きく二つあります。一つは「抗酸化作用」です。ヒトは呼吸で体内に酸素を取り入れています。その一部は化学反応で電子を失い、不安定な「活性酸素」になります。この活性酸素が増えると糖尿病や動脈硬化、認知症などの疾病リストも上昇することがわかっていますが、ビタミンCはこの活性酸素を安定化させる働き(抗酸化作用)があります。もう一つは「補因子」としての働きです。体内で生命維持のために行われる様々な化学反応には酵素の関与が不可欠ですが、補因子はその酵素の働きを助けるためになくてはならない存在です。コラーゲンの構築や、コレステロールなどの脂質代謝、アドレナリンなどのホルモンの合成に関わる酵素を助ける補因子として働くのです。また、小腸など消化器官のなかで鉄の吸収を促進する働きや、体内で酸化したビタミンEを還元し再生する働き、また紫外線から皮膚を守る働きもあります。

