

アロエニュース No.222

2022年 新年号

【発行】アロエ食品株式会社

〒421-0218

静岡県焼津市下江留 2208

TEL054-622-5566 FAX054-622-5779

ホームページ <https://www.aloe-foods.co.jp/>

E-mail info@aloe-foods.co.jp



新たな年を迎え皆様にご多幸がありますよう
お祈り申し上げます



話題の『マスクシンドロームの実態と解決策』

アロエ食品株式会社 代表取締役 藁科 信行

新生活様式がもたらしたマスク着用での弊害

新しい生活様式は、私達にマスク着用の習慣化をもたらしました。感染症予防には欠かせないマスク着用ですが、一方で心身に多くの影響を及ぼす可能性がある事も解っています。例えば熱中症や肌荒れ、口臭などの自覚しやすいものから、集中力の低下や睡眠時無呼吸症候群、うつ病など意識するのが難しいものまで様々で、それらは総称して“マスクシンドローム”と呼ばれています。新しい生活様式の中で健康に過ごすためには、こうしたリスクを理解しておくことも必要です。

① 口呼吸の増加

マスク生活をしていると、息苦しさから無意識に口で呼吸をするようになります。口呼吸は鼻呼吸に比べて呼吸が浅くなり、呼吸量も減るため「隠れ酸欠」が起きやすく、集中力の低下や頭痛、めまい、肩こり、イライラ、だるさなどの症状を引き起こします。さらに、口が開いているため口腔内が乾燥し、細菌が増殖して虫歯や歯周病のリスクが高まります。1日に何回かは口で呼吸をしていないかをチェックし、ゆっくり鼻で呼吸を試みたり、就寝中に口呼吸にならないために「鼻呼吸テープ」のようなものを利用するのも一つの方法です。

② 表情筋の衰え

マスクをしていると、目以外は隠れているため表情を気にしなくなり、表情筋が衰えていきます。表情筋の衰えはシワやタルミなどの見た目だけでなく、感情変化の乏しいうつ状態や、食事にむせるなど誤嚥の危険性に繋がりますから、意識して顔の筋肉を使うことが大切です。

簡単にできるのはガムのようなものを“噛むこと”です。よく噛むことは口周りの筋肉を鍛え、唾液の分泌も促されるため、口腔内の健康にもつながります。その他、舌を口の中で回したり、口を「い」と「う」の形に大きく動かす運動もよいでしょう。これらは口呼吸の改善にもなります。

子どものマスク着用を考える

新しい生活様式により急にマスクの着用を強いられ、マスク生活が習慣化された今の子ども達。このまま何も対策をせずにマスク生活を続けてしまうと、口呼吸によるリスクが高まり「歯並びの悪化」や「表情筋の衰え」など、子どもの発育に深刻な影響をもたらしてもおかしくないと考えます。とくに柔らかい食べ物が好まれるようになった現代では、中学生でも咀嚼や嚥下不良、歯並びの悪化が増えており、マスク着用がさらに拍車をかけるのではと懸念されています。

鼻は外からの異物をせき止める天然のマスクです。リスクの多い口呼吸を鼻呼吸に戻すために、日頃から噛み応えのある食事で咀嚼回数を増やしたり、“吹き戻し”のような口の機能を発達させるおもちゃを活用するなどしてはいかがでしょうか。

厚生労働省に寄せられたマスクによる健康被害

厚生労働省（以下、厚労省）に2020年度中に寄せられた家庭用品による健康被害報告のうち、皮膚障害では81件中34件（42%）がマスクによるものでした。前年度はマスク被害の報告はなく、厚労省担当者は「コロナ禍で使用量が増えたため、例年にない傾向」と述べています。

マスクによる皮膚障害は、摩擦や蒸れが原因の刺激性接触皮膚炎が多く、40代女性の方で、マスクの縁が頬に当たって色素沈着やにきびができて、30日以上加療を要したという例もありました。マスクで炎症などが起きた際は、マスクのサイズや素材が合っているかどうかをチェックし変更するとか、ひどい場合はマスクの使用を一時的に中止するなどの対策が必要です。

※集計は厚労省が一般社団法人「皮膚安全性症例情報ネット」と公益財団法人「日本中毒情報センター」の協力を得て取りまとめたもの。

マスク着用が困難な人がいることに理解を示そう

飛行機や電車内でマスク着用を拒否してトラブルになったというニュースを目にします。ニュース渦中の人物がなぜ着用を拒否したのかはわかりませんが、発達障害や、触覚・嗅覚等の感覚過敏といった障害特性により、マスクやフェイスシールドの着用が困難な状態にある人が子供・大人にかかわらず実際に存在します。

WHO（世界保健機関）の「COVID-19に関連した地域社会の子どものためのマスク使用に関するアドバイス」では、「発達上の障害や他の障害、またはマスク着用に支障をきたす可能性のある特定の健康状態を持つ子どもに対しては、マスクの使用を強制するべきではない」「フェイスシールドなどのマスク着用で代わる選択肢を与えるべき」としています。さらには「発達上の障害、その他の障害、またはその他の特定の健康状態のあるあらゆる年齢の子どもがマスクを使用することは必須ではなく、ケースバイケースで評価されるべきである」とあります。

WHOの発表は子供に対するものですが、大人になっても継続して様々な障害をかかえている人がいますから、大人に対しても同様の考え方をすべきだと考えます。



今後も新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防として、手洗い、うがい、換気、湿度調整などの対策に加えて、「マスク」の着用は必要だと思います。しかし、それが様々な理由で実行できない方がいることに理解を示し、差別や非難をすることなく、協力しあってコロナに打ち勝ちましょう。一日も早くコロナ前のような生活に戻ることができるよう願ってやみません。

参照：厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設HP「新型コロナウイルスの消毒除菌方法について」
厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

【冬の養生】強い抗酸化作用を持つ ココアのカカオポリフェノール

冬になるとなぜか飲みたくなる温かい「ココア」には、健康に良いとされるいくつかの栄養成分があり、その一つが、原料のカカオマスに豊富に含まれる「カカオポリフェノール」です。



強い抗酸化作用があり、老化や生活習慣病などの要因となる活性酸素から身体を守ります。たとえば動脈硬化は活性酸素によってコレステロールが酸化し、血管に付着することで起こりますが、カカオポリフェノールは、コレステロールの酸化を抑制し、コレステロールが血管内に留まるのを防ぎます。

そのほか「テオブロミン」という成分には、集中力や記憶力をアップさせる働きがあり、認知症の予防が期待されているほか、不溶性食物繊維の「リグニン」は、便の量を増やし腸壁を刺激して便秘を促す作用が認められています。

1日に必要なカカオポリフェノールの量は、話題の高カカオチョコレートで25g程度。ココアならココアパウダーだけが原料の「ピュアココア」や「純ココア」を1日に2〜3杯が目安です。ただし、純ココアは、砂糖や乳糖、粉乳などが加えられたミルクココアに比べて飲みにくいのが欠点。しかしミルクココアはカカオポリフェノールの含有量が少ないうえ、糖質やカロリーが高くなるという欠点があるので、身体のことを考えればピュアココア（又は純ココア）をベースに、好みで砂糖や牛乳、豆乳などを加えて飲みやすくすることをおすすめします。中にはピュアココアとミルクココアを2:1の比率でブレンドしている方もいます。

そしてココアポリフェノールが持つ抗酸化作用を活かすために、できるだけ日中に摂りましょう。

夜間は活性酸素の発生量が少なく、リスクも下がりますし、逆に夜間は代謝が落ちて、糖質などを身体にため込みやすくなります。



ブログ「アロエ通信」の内容を刷新中！

当社では「アロエ通信」というブログを公開しています。今まではイベントやキャンペーン情報及び報告などを紹介してきましたが、今後はお客様が知りたいこと、不安を感じる身体の悩みなどについて記事を追加していく予定です。社員が一つずつ調べながら書いています。不十分な部分もありますが、興味のある方は覗いてみてください。

現在公開しているのは「アロエの育て方」

「便秘と肌荒れ」「胃痛の原因と対処法」

「喉のイガイガの原因と予防策」

「高血圧の原因と下げる方法」「便秘で体重増加?!」などです。

URL <https://aloefoods.co.jp/>



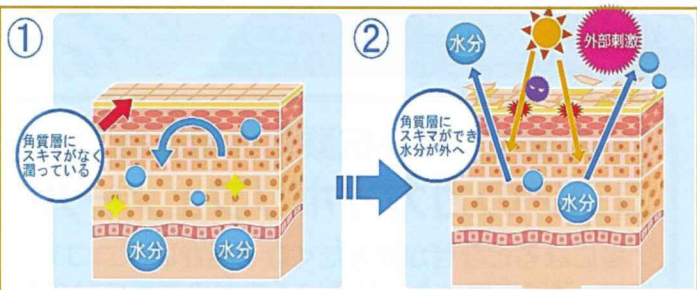
冬の肌荒れ対策は保温が最重要!!

冬は湿度が低く、乾燥による肌へのダメージも大きくなります。肌自体も「自ら潤いを保つ」という細胞力が低下し、春・夏・秋に蓄積した肌ダメージが一気に表面化する季節でもあります。肌ダメージは、蓄積時間が長いほど肌に深く刻まれ、回復スピードも落ちるため、肌表面に生じた小じわが深いシワになったり、シミやたるみがひどくなるなど、肌の老化が早まります。今すぐ肌のダメージケアを実行しましょう。

角質層の保湿機能を高めることが重要

皮膚のうるおいは、表皮の一番上にある「角質層」の状態と関係しています。健康な肌にみられる角質層の「バリア機能」は、外界からの異物をガードするとともに、内側から水分が蒸発するのを防いでいます。

正常な肌は、角質細胞の水分を保持する「天然保湿因子(NMF)」と細胞をしっかりとつなぐセラミド(細胞間脂質)がタイルのようにきれいに整列しており、その上を皮脂膜が覆って正常な角質層の形態をつくり、肌のうるおいを保っています。



しかし、乾燥や加齢により、肌が本来持っているはずの「保湿物質をつくる力」が弱まってくるため、肌のうるおいは徐々に失われていきます。そのうえ角質層の乾燥が進む

と、角質細胞が縮んだり剥がれたりして隙間ができ、この隙間から皮膚内部のうるおい成分が蒸発して、バリア機能が低下してしまうのです。バリア機能が低下すれば外からの刺激を受けやすくなり、肌荒れや湿疹などの肌トラブルに繋がります。

乾燥肌や肌荒れなど肌トラブルの予防や改善は、角質層に存在する保湿成分を減少させないことです。そのためには角質層の水分保持(保湿ケア)をしっかり行い、正常なバリア機能を保たなければなりません。

保湿物質の洗い流しに注意

メイク落としや洗顔のたびに肌をゴシゴシと擦ったり、スクラブ洗顔やピーリングなどを頻繁に行うと、角層が傷ついて水分が逃げやすい肌状態になります。また洗浄力の強いクレンジング剤や洗顔料で洗ったり、熱いお湯ですぐと肌の保湿を担っている天然保湿因子(NMF)や細胞間脂質、皮脂を洗い流してしまい、乾燥の原因となるので注意しましょう。

冬のケアポイントは「ぬるめのお湯」での洗顔を習慣づけること。そしてたっぷりと水分を補給した後、クリームで蓋をすること。仕上げにハンドプレスでうるおい成分を浸透させることが大切です。

そこでおすすめするのが、角質細胞の保水に欠かせない成分『セラミド』と『ベビーコラーゲン』を主体に作られた薬用モイスタークリーム「ベビーバランス」です。セラミドは、角質層の水分保持や外部からの刺激・異物の侵入を防ぐ



バリア機能を持ち、肌の乾燥を防いで肌本来の力を引き出し、健康な肌へと導きます。しかし皮膚の代謝過程で作られるものなので、代謝が盛んな乳児期に最も多く生産され、加齢とともに減っていきます。皮膚の水分保持能力を高めるためには、どうしても外からの補充が必要となってきます。ベビーバランスは無香料・無着色で肌への負担にも配慮したクリームですから、お肌の弱い方や赤ちゃんのカサカサ肌にもお使いいただけます。

手足の乾燥やかゆみにはワセリンが有効

冬になると『身体が粉を吹くほどカサつき、かゆみが出る』との声が多く聞かれます。この症状は特に皮脂の分泌が少ない部位で起こり、皮脂欠乏症・皮脂欠乏性湿疹などといわれています。身体は顔よりも皮脂腺が少ないため乾燥しやすく、過敏症になったり、強いかゆみを伴うこともあります。このようなひどい肌荒れ部位には、保湿力が高いワセリンが有効といわれており、良質のワセリンを主体に天然保湿成分のキダチアロエやビタミンE、甘草を配合した「アルポオイル」がおすすめです。顔の荒れにも使用できますが、ワセリンが主体のため、日焼けの原因になる直射日光は避けてください。



天然保湿成分
キダチアロエエキス入
アルポオイル
60g入 ¥1,320 (税込)

【原基初心】当社がキダチアロエ製品の製造・販売に至った理由

当社が「アロエ食品株式会社」を興したのは今から約40年余り前、昭和55年のことです。キダチアロエ製品の第一号は、キダチアロエエキスを入れた黒糖の飴「キダチアロエ健康あめ」でした。当時、キダチアロエの飴は市場には無く、問屋を通して全国の販売店に運ばれ、お客様の喉をうるおしました。

その後、キダチアロエの全葉を微粉にした「キダチアロエ粉末」や、粉末を7割使いビタミンCやカルシウムを加えた「アルポC」、全葉を絞った「キダチアロエ液」を販売し現在に至っています。当社が会社を興した頃、ちょうどキダチアロエのブームが起こり、アロエ関連の事業を始める会社が始めました。キダチアロエの食品を扱う企業の中で、当社はバイオ的な存在と言っても過言ではありません。

キダチアロエという植物に着目したのは、当社の創業者、藁科茂です。当社がある静岡県焼津市(当時は志太郡大井川町)は、南アルプスを源流とする豊かな水が駿河湾に流れ込む大井川の下流にある温暖な地域です。雪が降ることもほとんどなく(たまに風花が舞う程度)、寒さを嫌うキダチアロエもこの地であればすくすくと育つため、以前は家の庭や路地などそこかしこで見ることができました。

藁科は40代の時、過労から胃潰瘍を患い入院しました。医師から手術を勧められましたが、作り置いていたアロエ酒をこっそりと飲み、その効果を感じられたため意を決して退院。結果、手術することなく胃潰瘍を治しました。その後、本格的にキダチアロエを自分自身の健康づくりに取り入れ、長年悩んでいた便秘症や歯槽膿漏、むち打ち症まで治りました。キダチアロエの効用を確信した藁科は、「この優れた薬草をみんなに知ってほしい」と、アロエ食品(株)を興し、キダチアロエ製品の製造・販売に入ったのです。

平成3年には藁科の企画・執筆で「アロエで治った」という本が有紀書房から出版されました。当社のお客様からいただいた体験例を症状別に紹介し、その体験を裏付けるキダチアロエの効用や利用法をまとめた本です。医学博士の添田百枝さんに監修していただき、アロエ研究家である藁科との共著という形になりました。(現在は廃版)

昭和4年生まれの藁科は現在92歳。キダチアロエのおかげで認知症もなく元気で、農園のまわりを時々奥様と一緒に散歩しています。85歳の頃に測定した血管年齢で42歳という結果が出たことも自慢の一つで、この時には「キダチアロエを長年愛用し、食事も自然医学の立場から努めてベジタリアンに近づけていたので血管年齢が若かったのでは」と話していました。医者いらずと呼ばれ、昔から民間薬として使われてきた「キダチアロエ」を長年愛用しても身体に害がないばかりか、未病(まだ病気ではないが進めば病名がつく状態)も進行することなく、健康長寿でいられるという生きた証人でもあります。

現在、当社の人気商品は防湿袋入りの「アルポC70」と「キダチアロエ葉粉末100」で、いずれも発売から40年近く経つロングセラー商品に育っています。この間、粒の形状をより飲みやすい形に変更したり、エコ対策として外箱を廃止したり、パッケージデザインを変更したりと小さな改良はしていますが、「一人でも多くの方にキダチアロエの魅力を知ってほしい」という思いから、価格はずっと据え置いたままです。

新しい年に、なぜ当社は「アロエ食品」なのかを原点に立ち戻り考えてみました。今やキダチアロエは、伝承的に良いとされていた働きが研究によって裏付けされ、新しい成分も見つかっています。当社のキダチアロエ製品を愛用して下さっているお客様には心より感謝するとともに、まだお使いでない方は、是非日々の健康づくりにご検討くださいますようお願い申し上げます。キダチアロエが皆様の健康づくりの一助となることを願っております。

文/アロエ食品株式会社 鈴木秀子

※「原基初心」とは「初心が何であったかをもう一度思い出して考えてみよう」という意味です。

創業者 藁科茂(現在92歳)



人気のキダチアロエ製品

飲みやすい粒状品



←アルポC70
275粒入 ¥2,160
(税抜価格 ¥2,000)
標準量 4粒ずつ飲むと約69日分

吸収が速い原液

経済的な微粉末



キダチアロエ液→
720mL ¥3,240
(税抜価格 ¥3,000)

↑キダチアロエ葉粉末100
65g入 ¥2,160 (税抜価格 ¥2,000)
貼付のスプーン1杯ずつ飲むと約108日分

