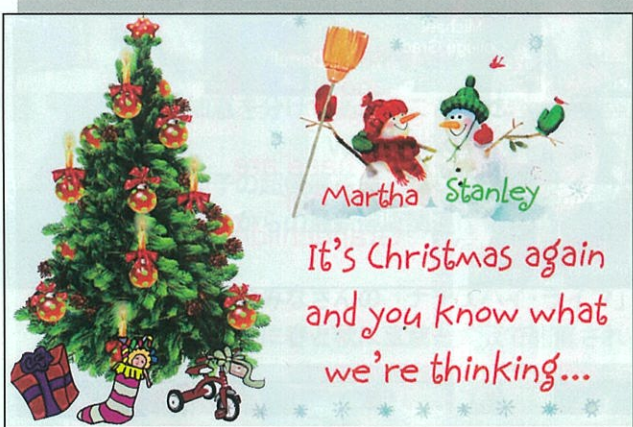


～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年12月～

ホリデー・シーズン（クリスマス&新年休暇の季節）になると、しばらく会っていない遠方の友人たちから、近況を添えた素敵なカードや写真が毎日のように届きます。インターネットが普及している現在、クリスマスカードもEカードで送る人が増えたため、郵便で届くカードの数はかつてに比べずいぶん少なくなりました。それでも、毎年決まってすばらしい手作りカードを送ってくれる「ナチュラル・ハイジーン」の友人がいます。



↑マーサとスタンリーからのクリスマスカードの表書き。

二人から届いたカードには、毎年、孫やひ孫の写真がたくさん添えられています。写真が多い理由を知っている私は、カードが届くと「今年も彼らは孫やひ孫たちの成長を見守りながら健康な一年を過ごせたんだなあ、ととてもうれしい気持ちになります。

というのは、この二人は今から13年前まで、血圧やコレステロール値が高く、動脈硬化や心臓血管疾患を防ぐため、降圧剤やコレステロール低下薬を服用していたのですが、その副作用のために、二人の健康状態は最悪だったからです。

サラソータ（フロリダ州）に住むマーサとスタンリーという「ナチュラル・ハイジーン」歴13年のご夫妻です。左の画像の「Martha Stanley」という書き文字の名前の下には、「またクリスマスがやってきました。そして、私たちが想いを馳せているのは……」と記されています。

カードを開けると、次のようなメッセージが書かれていました。「私たちはみなさんのことに想いを馳せています。最高のクリスマス、そしてとってとても幸せな2019年になりますように！！ 愛をこめて、マーサとスタンリーより」



↑二人の写真とともに記されたメッセージ

ひ孫どころか孫たちの成長すら見続けることはむずかしいだろう、と二人ともあきらめていたのです。特にマーサの状態はことのほか悪く、スタチンの副作用で生じた筋肉痛・筋力低下・脱力感などのため、ほとんど寝たきりだったといいます。

スタチンはコレステロール値を下げる薬として、日本でも一般的に用いられている薬です。コレステロールは肝臓の酵素「HMG-CoA」の働きによって合成されますが、スタチンはその酵素の働きを阻害し、コレステロールがつかられないようにすることから「HMG-CoA還元酵素阻害薬」として知られています。ところが、この酵素を阻害すると、やはり肝臓で合成される「コエンザイム（補酵素）Q10」の合成も阻害されてしまうのです。

マーサとスタンリーの写真。左から2005年、2007年、2018年に撮影したものです。↓

「コエンザイムQ10」は、「アセチルCoA」（アセチルコエー／あるいはアセチルコエンザイムA）という物質からコレステロールと同じ経路でつくられていくからです。スタチンの服用は筋肉機能に關与する「コエンザイムQ10」の欠乏症を引き起こすため、筋肉機能がひどく損なわれ、筋肉痛・筋力低下・脱力などの障害を引き起こすリスクが高くなります。

マーサは、コレステロール値を下げるために処方されていたスタチンが、コレステロールの合成

マーサ&スタンリーの变身



- ◆スタンリー:18キロ減量
コレステロール値206 (薬使用) → 154 (薬不要に)
- ◆マーサ:15キロ減量
コレステロール値182 (薬使用) → 163 (薬不要に)