

# 月刊マイクロナルゼエ

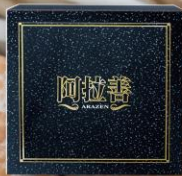
月刊マイクロナルゼエ Vol.374 2024年11月1日発行 発行：マイクロナルゼエコーポレーション株式会社



マイクロアルジェ 禅 ゼン  
360粒入 ¥29,160



マイクロアルジェ ベクト  
240粒入 ¥15,120



阿拉善 アラゼン  
90包入 ¥58,320



マイクロアルジェ ココリス  
100包入 ¥12,960



アップテン  
60粒入 ¥9,720



葛仙舞 クルコサミン  
1,000粒入 ¥6,480



サラシアアップ  
3粒×50包入 ¥8,640



ミラクルショットS  
30パック入 ¥3,780



マイシーズ スキンケアシリーズ  
クレンジングオイル 145mL ¥4,180  
スキンローブ 80g ¥3,300  
エクストラバイタルエッセンス 30mL ¥11,000  
スキンローション 150mL ¥5,500  
スキンクリーム 30g ¥7,700



藻恵美 モエミ ヘアケアシリーズ  
シャンプー 300mL ¥3,300  
900mL ¥6,600  
詰替用 720mL ¥4,840  
トリートメント 300g ¥4,180  
900g ¥7,480  
詰替用 720g ¥5,720



ノストフランのど飴 大根生姜味  
ノストフランはちみつレモン飴  
ノストフラン梅肉エキス飴  
夏季限定 ノストフラン塩レモン飴  
各15個入 ¥540

マイクロアルジェの自然の力で  
あなたの元気を応援します。

※商品価格はすべて税込です

マイクロアルジェコーポレーション株式会社  
〒500-8148 岐阜県岐阜市曙町4-15  
TEL. 058-248-1822 FAX. 058-248-1820  
メール support@mac-bio.co.jp  
フリーダイヤル **0120-48-5504**  
受付：祝祭日を除く月～金曜日9:00～17:00



公式サイト



インスタグラム  
MAC



インスタグラム  
MISEATH

## News Letter

軽いショックで背骨が潰れる  
圧迫骨折にご注意！

## マイクロアルジェ応用製品体験記

圧迫骨折の体験  
転ばぬ先の杖、本当に大事です！

## 研究所便り

小胞体ストレスとは？

## わくわく！プラザ

タカシが喝！：私たちがまずやるべき  
こと、できること  
健康一口メモ：インフルワクチンの副反応



軽いショックで背骨が潰れる

# 圧迫骨折 にご注意!

## 圧迫骨折とは

- ◆上下方向からの力が加わって生じる背骨（椎体）の骨折（上図参照）。
- ◆通常は高いところから落ち、お尻を強打したときなどに生じる。腰椎部が多い。
- ◆高齢化などで骨が脆くなる（骨粗しょう症）と、  
→**軽いショック**で生じることがある（右図参照）。  
→**知らない間に、徐々に潰れて行く**こともある。
- ◆ある意味、ケガというより**骨粗しょう症の合併症**。
- ◆上記のような場合、椎体は“クシャツ”とした複雑な潰れ方となり、**根治的な治療はほぼ不可能**。

## 1度発症→再発リスク倍々

- ◆症状は個人差が大きく、痛みを感じない人も多い。
- ◆だからと言って放置すれば、他の椎体への負担が大きくなり、**再発リスクが増加**。1回の発症で**5倍**、2回以上の発症で**12倍**との報告も。
- ◆カルシウム不足や過剰なダイエットの影響で骨密度の低下は低年齢化している。**30~40代でも油断はできない**。



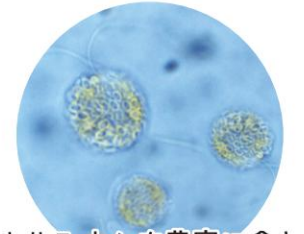
特に40代後半の女性が初めてスポーツするときなどは要注意!



# 圧迫骨折予防のために

## カルシウム補給

カルシウムの不足は骨粗しょう症のリスク、即ち**圧迫骨折**のリスクに直結します。まずはカルシウムやカルシウムの吸収を助ける食事を摂るように意識しましょう。

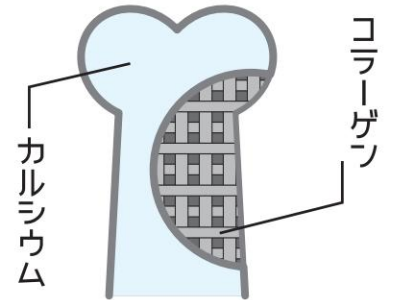


カルシウムを豊富に含む  
マイクロアルジェハプト藻

## 骨質（骨強度）の向上

骨粗しょう症は骨密度が低下した状態ですが、骨密度だけで骨の“強度”は決まりません。質（骨質）の維持向上も必要です。そして骨質を左右するのは、主に**コラーゲン**です。

骨は**カルシウム**や**マグネシウム**などのミネラル成分に、**コラーゲン**が加わることで強度が保たれています。質の良いコラーゲンを摂るように意識しましょう。



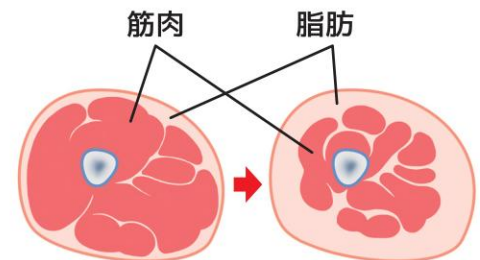
建物に例えるとコラーゲンは鉄筋、カルシウムはコンクリートです。

## 筋力の維持向上

高齢化による筋肉量の低下は、転倒などによる骨折のリスクを高めます。

また、筋肉は骨や関節を直接支えるサポーターの役割も果たします。

タンパク質を摂るとともに、適度な運動や軽い筋トレなどを生活習慣に取り入れて、筋力の維持向上を目指しましょう。



加齢による筋肉量の減少や筋力の低下のことを「サルコペニア」と言います。見た目が同じでも筋肉の相当量が脂肪と置き変わったりして、コッソリ進行します。

## 圧迫骨折の体験 転ばぬ先の杖、本当に大事です!

福岡県 中山智子さん (77歳)

私は慢性膵炎でいつも調子が悪く、**アラ善**は発売された時から愛飲しております(体調に合わせて1日1~3包)。

おかげさまでとても健康になりました。主人は当初値段に難色を示しておりましたが、私の体調が悪く生活に支障が出るよりは良いと思ったようで、マイクロアルジェ商品を認めてくれるようになりました。その主人もゴルフで手首を痛めてからは、**葛仙舞**が手放せないくらいお世話になっております。

ある日、転倒時に尻もちをついて腰を痛めてしまいました。その時は「時が経てば治る」程度に考えていましたが、逆に時が経てば経つほど痛みが増し、遂に病院に行きました。

すると「圧迫骨折です」と医師から云われました。手術も含めこれと云った治療もなく、コルセットをしながら慣れるしかないという状況です。

本部の担当者に相談すると、「**ココリス**は何本飲んでいますか?」「1日1本です」「それは少ない、最低でも4本は必要で

すよ。今回の骨折を考えればなおさらです」。

さらに「最悪、向こう1年は再び別の骨折がおきる確率が7~8割あります。心して**ココリス**を飲んでください」と念をおされました。

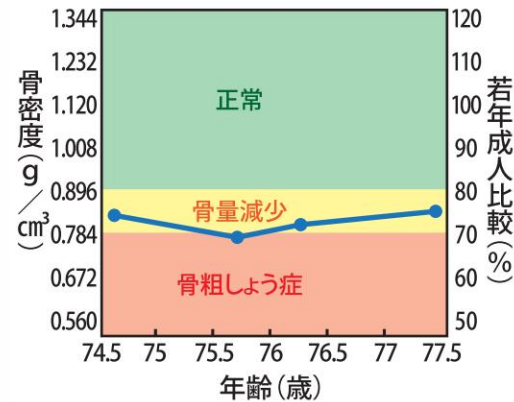
しかし私はどうしても**ココリス**の味が苦手で、また転倒さえしなければいいとの思いがあって、その後も1日1本しか飲みませんでした。

それから18ヵ月後、また家で転倒してしまい激痛が…もしやの予想が的中したとわかったのは病院での診断後。2回目の圧迫骨折で入院が必要となりました。

病院から担当者に電話して状況を説明すると「だから言ったじゃないですか!」。さらに追い打ちをかけるように「**ココリス**に加えしっかりリハビリしなければ、歩くことも車を運転することもできなくなりますよ!」とも。これはいけないと、主人に連絡して病院まで**ココリス**を持ってきてもらい、さっそく増やして飲みました。それでも、どうしても味

## 骨密度経過履歴

腰椎正面: L 2-L 4(BMD)



に馴染めず、1日3本が精一杯。足りないかと思いつつ、3本を飲み続けました。

痛みが酷い時は**アラ善**と**ココリス**を時間に関係なく飲むと楽になることに気づき、今でも実践しています。退院してからもリハビリに取り組み、車の運転も、歩くこともできるようになりました。

病院の定期検査では骨密度が上昇しており(上図参照)、**ココリス**を愛飲していることを知らない医師からは「薬(ビタミンD剤)が効いてますね。この状態を維持してください」と云われました。

担当者からも「年を取れば吸収も悪くなります。**ココリス**を1本でも多く飲めるようにしてください」とまた云われましたので、努力を続けてゆきます。

しっかり身につく  
カルシウム



マイクロアルジェ  
**ココリス**

100本入 税込¥12,960 日本製

★手軽に飲める顆粒タイプ  
★携帯に便利なスティック包装



本紙Vol.372にて、『複数のマイクロアルジェアルジェに小胞体ストレスからの保護作用が認められ、その中でもクロロゴニウムが特に強い作用を有していた(岐阜薬科大学との共同研究)』ことをお伝えしました。

やや難しい内容でしたが、何よりまず小胞体ストレスって何?と思われた方が多いと思います。

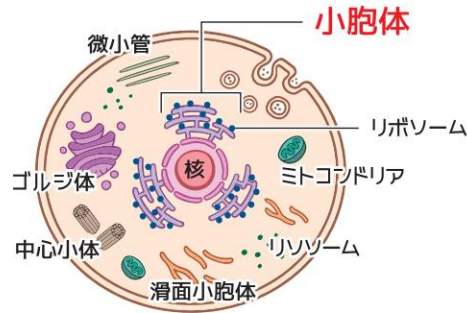
小胞体ストレスは、その名の通り細胞内の小胞体という器官(右図参照)で生じる現象です。

小胞体は、タンパク質を作る工場です。体内の全タンパク質の1/3がここで作られます。

タンパク質の原料はアミノ酸です。小胞体は、集められた多数のアミノ酸を折って束ねて形成し、製品として送り出す役割を担っています。

何ごともなければ、正常なタンパク質が出来上がります。しかし細胞内で酸化やカルシウム濃度異常、ウイルス感染などの異常が生じると、うまく形成できずに異常なタンパク質となってしまう。

人体にはこのような異常タンパクを



細胞の構造

検知すると、それを修復する機能があります。しかし異常タンパクが増えすぎて処理しきれなくなると、それが蓄積してゆきます。

このように『小胞体が多大な負荷を負い、異常タンパクが蓄積した状態』を、小胞体ストレスといいます。

小胞体ストレスはアルツハイマー病やパーキンソン病、糖尿病や虚血性疾患、ウイルス感染など多くの疾患と関与していることが分かってきました。

また酵素やホルモン、抗体など生体機能を調節する物質の多くが、タンパク質できています。

病気の予防というだけでなく、恒常性機能維持(ホメオスタシス)のためにも、小胞体ストレスを予防する必要があります。

一人の放言にて過言・戯言はご容赦のほどを...

私たちがまずやるべきこと、できること

発達障害<sup>\*</sup>というものをご存じか。ここ十数年で急速に増えたとされ、一説には、その原因の一つはカルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル不足だ。このままだと6年後には、新小学1年生の半数が発達障害になるという人も! 真偽はともかく、それなら今私達にもできることがある。ココリスを、日本中の子どもたちに飲んでもらうのだ。それには先ずお知らせから。この国を背負う子どもたちに。その両親に。先ずは1人が1人に。私もやります。

自分自身を奮い立たせて。 健康管理士上級指導員・生涯健康相談士・サプリメント管理士マスター 中西隆

※広汎性発達障害(自閉症、アスペルガー症候群など)、学習障害、注意欠陥多動性障害など、脳機能の発達に関係する障害。周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です(政府広報より抜粋)。



インフルワクチンの副反応

インフルエンザの季節が近づき、ワクチン接種も始まりました。コロナワクチンでも話題になった「副反応」が気になる人も多いのでは?

- ◆接種部分の痛み・腫れ、頭痛、発熱など  
よく見られる。通常は数時間～数日で自然治癒する。
- ◆アナフィラキシー(全身性のアレルギー反応)  
非常にまれ。多くは接種から30分以内に起こるが、3～4時間後の場合も。早期治療で対応可能なので、症状が出たら速やかに病院へ。
- ◆ギランバレー症候群  
非常にまれ。接種後2～6週間後に発症。力が入らない、手足が痺れるなどの症状が出る。早期治療で数日～数週間で回復するが、後遺症が残る事も。
- ◆ベランダから飛び降りる等の異常行動  
かつてはワクチンやタミフルの副反応が疑われたが、検証の結果現在では否定。発熱やインフルエンザ脳症などによる意識の混濁が原因と考えられている。