

泌尿器の病氣

泌尿器には、腎臓、膀胱、尿管（腎臓と膀胱をつなぐ管）、尿道（尿を膀胱から排出する管）があり、私たちの健康に欠かせない数々の機能を果たしている。泌尿器のうち、一番の働き者は腎臓だ。腎臓は、私たちの体液の量、組成、pHを調節する。そのために腎臓の濾過システムは、毎時約60リットルの血液を処理する。過剰な水分や老廃物を濾過して取り除き、それが尿になって徐々に膀胱に溜まり、やがて排出されるのである。

腎臓病というのは、腎臓が効率的に血液中の老廃物を濾過して排出できなくなったことをいう。それにより、高血圧になったり、体内のpHと電解質のバランスが崩れたり、溜まった老廃物が血液成分に深刻な影響を与えたり、最終的には腎不全、そして死を招いたりする。腎臓病は急性のものも慢性のものもある。急性腎臓病では腎機能が急速に失われる。慢性腎臓病の場合、状態はゆっくりと悪くなり、明らかな症状となって表れるまでに数年かかる。急性腎臓

病も慢性腎臓病も腎不全につながる場合がある。腎臓病を引き起こす2大原因は糖尿病と高血圧だが、腎臓病のもうひとつの原因に、膀胱感染症の放置がある。膀胱感染症を放っておくと、

感染は尿管を辿って上方へと広がり、腎臓を襲うのだ。アスピリン、イブプロフェン（商品名はモトリン、アドヴィル）、アセトアミノフェン（商品名タイレノール）といった一般的な薬をのみすぎても、慢性の腎臓損傷を起こすことがある。

腎臓病に一般的な2つの特徴は、炎症と、酸化ストレス（フリーラジカルの損傷作用が過剰になった状態）だ。どちらも、腎臓機能を損なう大きな原因となる。急激に進む炎症を鎮め、酸化ストレスを緩和させることができるものなら何でも、腎臓病予防の役に立つ可能性がある。そしてココナッツオイルがまさにそれなのだ。ココナッツオイルには、抗炎症作用と抗酸化作用の両方があることがわかっていて（Intaphrak, 2010）。研究の結果は、ココナッツオイルが腎臓病の予防に大きく貢献する可能性を示している。

急性腎不全の患者に与えるのに最善の食べ物を模索していた研究者らは、長鎖脂肪酸トリグリセリドを含む油と中鎖脂肪酸トリグリセリドを含む油を実験用マウスに与え、その結果を比較した。マウスには人工的に急性腎不全が誘発された。すると、マウスは長鎖脂肪酸トリグリセリドを濾過して体内から排出することができなかった一方、腎臓の障害が重度の場合でさえ、中鎖脂肪酸トリグリセリドは問題なく濾過することができたのである。中鎖脂肪酸トリグリセ

リドが取り除かれた率では、健常のマウスと急性腎不全のマウスの間に統計的に有意な差は見られなかった。この研究結果は、中鎖脂肪酸トリグリセリドの方が腎臓にかかる負担がはるかに少なく、急性腎不全の患者がとる食物脂肪源としてより優れていることを示している (Ge, 2002)。

中鎖脂肪酸トリグリセリドは、機能が低下した腎臓にかかる負担を減らすだけでなく、腎臓が傷つくのを防ぐ可能性もある。別の研究で、腎不全を誘発した実験用マウスにココナッツオイルを含む餌を与えたところ、強い防護作用があったのである。ココナッツオイルは腎臓へのダメージを減らし、マウスの生存期間を延ばした (Montserrat, 1995)。

さらに、ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸がもつ抗微生物作用は、尿路感染症を防ぎ、治療効果さえあるかもしれない。ある女性が私のところに、その朝氣づいた膀胱感染症の相談にやって来た。私はココナッツオイルのことを教え、彼女はすぐにココナッツオイルをとり始めた。それ以外には何の治療もせずに、感染症は2日で消えてしまった。それ以来私は膀胱感染症患者にココナッツオイルを勧め、良い結果をあげている。

前立腺肥大

あなたが男性なら、一生のうちに何らかの形で前立腺の問題に直面する可能性は高い。最も一般的なのは良性前立腺過形成（前立腺肥大）だ。40〜59歳の男性の半数近く、70代と80代では90パーセントもの男性が、何らかの前立腺肥大症状をもっている。もはや、老化現象につきものであると言ってもいい。ただし前立腺肥大は、単に歳をとった結果ではない——生活習慣や食べ物が大きく影響するのである。こうした状況が大きな問題になっているのは西洋化した国だけだ。経済的に豊かでなく、地元で食べ物を生産して食べている地域では、前立腺の問題はそれほど大きくないように見える。前立腺肥大の正確な原因はわかっていないが、近年の脂質研究によれば、ココナツオイルはその予防と治療に効果があるかもしれないのである。

男性が歳をとると、男性ホルモンであるテストステロンがジヒドロテストステロン（DHT）に変換されて前立腺に蓄積されると考えられている。これが前立腺細胞の成長を促し、前立腺が肥大して、膀胱から尿が排出される尿道を圧迫する。そのため、特に夜間に頻尿や排尿

障害が起き、また前立腺の炎症を伴うことが多い。それ自体はガンではないのが普通だが、ガンになるきっかけともなり得る。

前立腺肥大の治療には、テストステロンがジヒドロテストステロンに変換されるのを防ぐのが合理的だ。フィナステライドという薬はそのためのもので、効果が上がっている。また、ノコギリヤシという薬草も一般的で、過剰なジヒドロテストステロンが有害に作用するのを防ぐ効果がある。アメリカ南東部に生えるこの亜熱帯植物の実は、フロリダの辺りに住んでいたネイティブアメリカンや初期の入植者の民間療法の中で、生殖器系の障害、泌尿器系の病気、風邪などの治療に使われていた。女性の場合は、母乳の出を良くしたり、月経痛をやわらげるのに使われた。

研究によれば、ノコギリヤシの実は前立腺肥大の症状を抑える効果が大きく、非常に安全である。プロスカール（処方されることが多い前立腺肥大の治療薬）と比べても、ノコギリヤシのほうが症状をやわらげる効果は大きい。4週間から6週間ノコギリヤシの抽出液をとった場合、（投与した量によって）最高90パーセントの被験者に効果が表れたという研究結果がある。これに対しプロスカールの場合は、まる1年間使用した患者のうち、症状が軽減されたのは37パーセ

ントに満たなかった。また、ノコギリヤシには悪い副作用がないのに対し、プロスカールは、インポテンス、性欲減退、乳房肥大などの副作用を起こすことがある。ノコギリヤシは、代替医療関係者と従来の医療関係者の両方に、前立腺肥大の効果的な治療薬として認められている。これは現代医学もその有効性と安全性を認めるハーブのひとつなのである。

ノコギリヤシは亜熱帯植物であり、名前が示すとおり、ヤシ科の植物で、ココヤシの親戚だ。実際、ノコギリヤシの実はココナッツと似たところがある。ラウリン酸やミリスチン酸など、共通の脂肪酸を含んでいるのである。ラウリン酸はココナッツオイルに最も多く含まれる中鎖脂肪酸だが、ミリスチン酸もまた多く含まれている。研究によると、ノコギリヤシの实がもっている前立腺の保護作用もまた、主にこの2つの脂肪酸によるものだ。だとすれば、ノコギリヤシよりもはるかにこれらの脂肪酸を多く含むココナッツオイルもまた、前立腺肥大を防ぐだろうし、その効果はより高いはずだ。そして実際にそれが証明されているのである。

『Journal of Pharmacy and Pharmacology (薬学・薬理学ジャーナル)』誌で発表されたある研究によると、テストステロン誘発性前立腺肥大の治療効果について、マウスを対象として、ココナッツオイルとノコギリヤシの抽出液が比較実験された。投与量が400ミリグラムの場合、

ノコギリヤシは43・8パーセントに効果があったのに対し、ココナッツオイルはそれよりはるかに高い61・5パーセントに効果があつた。ココナッツオイルの投与量を800ミリグラムに増やすと、その効率はなんと82パーセントに跳ね上がったのである。

「私はミズーリ州にある自然代替ウェルネスセンターで看護師をしています。私はすべてのクライアントの治療に、基本的にバージンココナッツオイルを使います。私がこれまで使ってきたサプリメントの中で、ココナッツオイルは最もパワフルなもののひとつです（私はヒーリングの仕事をして30年、自然療法にしてから20年になります）。ココナッツオイルはどんな血液型や体のタイプの人にも効果があります。ひとつだけ気をつけているのは、ココナッツオイルはとても強力で、体を急速に解毒するということです。私のクライアントの中には、小さじ1杯から始めてだんだんに量を増やさなければならぬ人もいました。解毒作用が、希望したよりも強すぎたためです。でもクライアントのほとんどは、初めから一日に小さじ3〜4杯のココナッツオイルをとることができますし、免疫機能やエネルギーのレベルが上がり、血糖値が安定し、**甲状腺機能が向上し、**