

予防医療の
名医が教える

美と健康の シリカ

ダイジェスト版

沼田光生
医師

きれいは細部に宿る

- ✓ ぷるぷるの肌
- ✓ ツヤツヤの髪

- ✓ 美しい指先
- ✓ すっきりとした脚

元気は笑顔に宿る

- ✓ 毎朝、すっきり起きられる
- ✓ 一日ごきげんですごせる

- ✓ 手足が冷えない
- ✓ 疲れが残らない

「10年後のためのきれいと元気、どちらもほしい！」

シリカの健康効果と 美容効果に期待

シリカには、骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防し、血管の弾力性を保って動脈硬化や脳梗塞などを防ぐといった健康効果があります。また、血行が良くなることで弾力のある美肌やツヤツヤの髪になるなど、美容効果も期待できます。

予防医療では ミネラルの摂取を重視

予防医療とは、病気にならないように健康な体づくりを行うことです。健康を維持するための指導を行い、若々しさを保つためのアドバイスをします。アンチエイジングも予防医療のカテゴリーに入ると、私は考えています。

健康を維持するには、たんぱく質や炭水化物、脂質、ビタミンだけでなく、ミネラルも摂らないといけません。しかし、農薬や化学肥料を使う農業が世界的に普及して、現代社会では食材自体に含まれるミネラルが減少し、ほとんどの人がミネラル不足になっています。

シリカは
健康で美しくなるために
不可欠なミネラルです

予防医学は 正しい知識と 主体性が重要

予防医療においては、患者本人が主体性を持って取り組むことが大事です。食事や運動についてアドバイスしても、本人が日々の暮らしの中で実行しなければ成果が出ません。ミネラルの摂取についても、正しい知識をもって実践することが必要です。

美容や健康に良いと 話題のミネラル 「シリカ」

最近、シリカが含まれたミネラルウォーターの広告などをよく目にするようになりました。

私は予防医療を実践する診療所の院長を務めています。予防医療では、ミネラルの摂取は大事なポイントです。実はシリカが不足すると、生活習慣病につながるものが懸念されています。ですから、シリカを含めたミネラルに皆さんが関心を持つのは、大変有意義なことだと思っています。

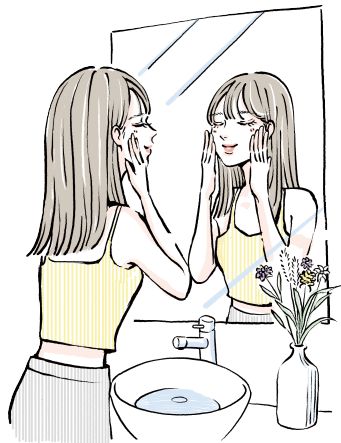
シリカも 知識をもった上で 毎日の生活の中で摂取

シリカは最近になって脚光を浴びたため、“美容にも健康にも良い”というイメージだけを抱いている人が多いように感じます。本書でシリカについての知識をもいただき、毎日の生活の中でシリカの摂取を実行してほしいと願っています。

シリカが

美容にいいって

知っていましたか？



アンチエイジングの味方

体内で生まれる過剰な活性酸素は、体を酸化させてさび付かせ、老化を進行させる原因の一つになります。シリカには活性酸素と結びついて安定させる、強い抗酸化作用があります。体のさび付きを防止して若さをキープしてくれます。



ぷるぷるの美肌に！

柔らかくてモチツとした、すべすべの肌になりたい！

そんな願いをサポートしてくれるのがシリカです。シリカの補給で、みずみずしく、ハリのある皮膚を保つのに重要なヒアルロン酸の産生量が高まり、弾力のあるぷるぷるの美肌が期待できます。

ツヤツヤ、サラサラの
美髪を手に入れる

パサパサな髪は、実際の年齢よりも老けて見えがちです。根本的な解決は頭皮の血行を良くすること。シリカの摂取で頭皮の血行を改善し、艶やかでサラサラの髪を手に入れることができるでしょう。



もちろん

健康にも

いいんです！



骨を丈夫にして 骨粗しょう症を予防

骨粗しょう症になると骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。シリカには骨を形成するコラーゲンとカルシウムを結び付ける働きがあり、シリカの摂取によって骨密度の高い丈夫な骨がつくられます。



肩こりや 冷え性を改善

肩こりや冷えの主な原因は血行不良です。シリカには血管を柔軟に保つ働きや血管を弛緩させて、血流を改善する効果があります。血行が良くなれば、筋肉が柔軟性を取り戻し、疲労物質が排出され、肩こり解消につながり、冷え性も改善が期待できます。

生活習慣病の 予防効果も期待できる

脂っこい食事や運動不足が続くと、プラークや血栓ができ、脳梗塞などを引き起こす原因になります。シリカには血管を柔らかく保ち、血管を弛緩させて血流量を増やす働きがあり、プラークを分解して排出。シリカの摂取で、これらの生活習慣病の予防効果が期待できます。

そもそも

シリカ って

どんなもの

か知っていますか？

シリカは地殻に
多く存在するミネラル

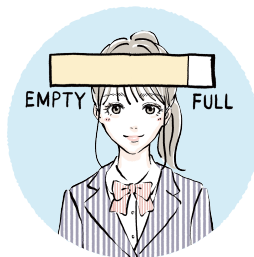
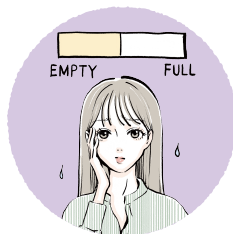
シリカとは、ケイ素という元素と酸素が結び付いた二酸化ケイ素のことです。ケイ素は地球上で酸素の次に多く存在する元素で、ミネラルの一種です。水素が海の水として存在しているように、シリカは地殻に溶け込んでいます。

体内のシリカは
加齢とともに減少

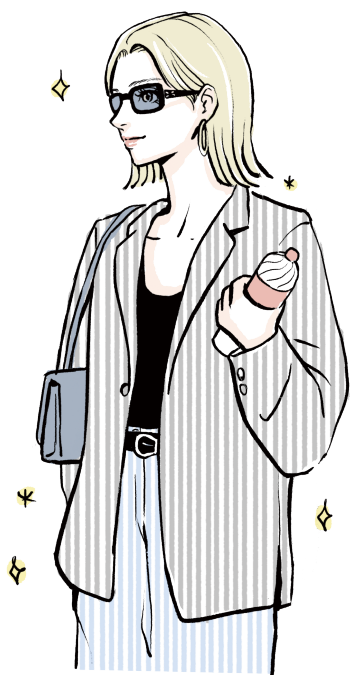
シリカは私たちの体内にも存在しています。人体の0.026%しかありませんが、筋肉や血液、骨、リンパ節、歯、血管、毛髪、皮膚など全身の組織に存在して、重要な役割を果たしているのです。シリカは体内ではつくり出せず、しかも年齢とともに減っていく、40歳までに半減するというデータもあります。食品などからシリカを積極的に摂取しなければなりません。

伝統的な自然療法が盛んなドイツでは、シリカのサプリメントは栄養補助食品として人気があり、日常的に使用されているそうです。

DOWN



海外セレブや美容家が 愛用する ミネラル です



高級化粧品にも
使われているシリカ

シリカはシラノール（ケイ素誘導体）という名称で、肌の弾力を回復する効果を狙い、シャネルやランコムなど海外の高級化粧品に使われています。

また、タラソテラピーなどで行われるクレイパックは、海底や湖底などに堆積した泥を使用します。泥にはシリカを含む豊富なミネラルがあり、その美容効果が期待されているのです。

美容のスペシャリストに
シリカ水が人気

いちはやくシリカの美容効果に注目したのは、ハリウッドスターやトップモデルなどの海外セレブ。日本では女優やタレント、メイクアップアーティストなど美容のスペシャリストたちの間で、シリカ水が定着しているようです。シリカ水への評価が高まるにつれ、美容に関心のある女性たちの間でもシリカ水がブームになっています。

美容と健康をサポートするシリカ

シリカで美肌

コラーゲンを接着し、

肌の土台を

整える



きめ細かく、しっとり潤いがあり、弾力のある肌。そんな素肌ならノーメイクでも魅力的です。

皮膚は表皮、真皮、皮下組織の3層で構成されています。皮膚の本体となる真皮は、コラーゲンというたんぱく質が網目のように張り巡らされ、真皮を支える柱の役割を果たしています。弾力性のあるエラスチンがコラーゲンを束ね、保水性のあるヒアルロン酸がすき間を埋めることで、ハリのあるみずみずしい美肌をキープ。

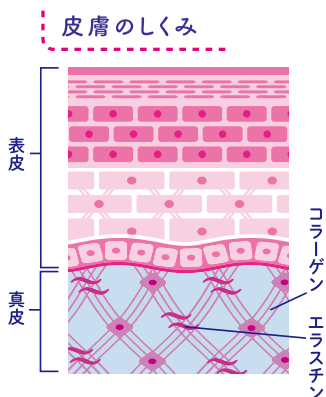
しかし、加齢などでコラーゲンやエラスチンの新陳代謝が滞ってしまうと、かさつきやたるみ、小じわなどが生じることに……。

シリカにはコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を結び付ける力があり、ヒアルロン酸の産生量を高める作用もあります。食事から良質なたんぱく質を摂り、シリカをプラスすることで、弾力のあるぶるぶるの美肌をよみがえらせることが期待できます。

シリカできれいになろう！



スムーズな
ターンオーバーが
大事



期待できる 美肌効果

弾力ある真皮をつくり
ぷるぷるな美肌に

ターンオーバーを促し、
みずみずしい肌に

Column

美肌を維持する ターンオーバー

肌が一定期間で入れ替わることをターンオーバーといいます。加齢によって遅くなり、20代では28日だったのが、30～40代になると40～50日かかる人も……。ターンオーバーが遅くなると、角質が溜まって肌トラブルになりやすくなります。

美容と健康をサポートするシリカ

シリカで美髪

毛先まで栄養を届けて、

ふんわりツヤツヤ

の美髪に

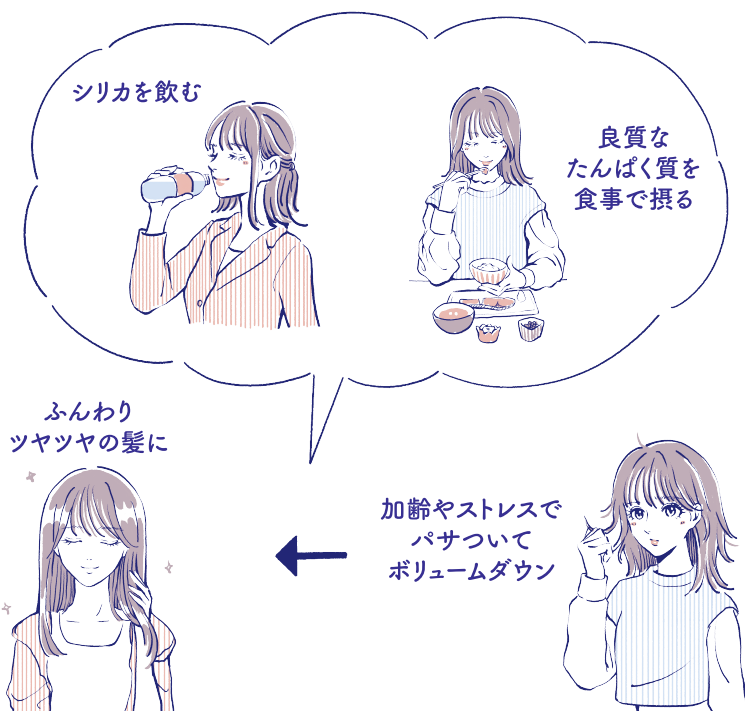


しなやかでサラサラ、ふんわりと豊かな髪は女性を若々しく見せます。一方で、バサつく髪やボリュームのない薄毛は、老けて見えがちです。

毛髪は頭皮の毛母細胞の分裂によって生まれ、どんどん成長して、やがて抜けていきます。加齢やストレスなどで頭皮の血行が悪くなると、毛髪へ栄養が行き渡らなくなります。すると、髪が細くなり、コシがなくなつてベタンとした薄毛に……。毛髪の新陳代謝も遅くなり、新しく生えてくる髪が少なくなつて、ボリュームもダウンします。

髪の主成分はケラチンというたんぱく質ですが、コラーゲンとシリカなどミネラルの働きによって生成が促進されると考えられています。

また、シリカには血管を柔軟にし、血管を弛緩させて血流を増やす効果があるので、シリカの摂取によって頭皮の血行が良くなり、毛髪へ十分な栄養を送り届けることが期待できます。



期待できる 美髪効果

髪を構成するケラチンの
生成を促す

血管を柔軟にすることで、
頭皮の血行を良くして、
髪に栄養を行き渡らせる

Column

髪に良い食べ物を摂って ツヤツヤ美髪に

髪はケラチンというたんぱく質でできているので、魚介類や肉、大豆製品など良質のたんぱく質を摂りましょう。そして、ケラチンの生成には亜鉛が欠かせません。玄米や大麦など精製していない全粒穀物には、亜鉛の他にシリカも豊富に含まれています。

美容と健康をサポートするシリカ

シリカで美爪

マニキュアなしでも、

ほんのりピンク

の美爪に



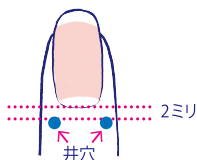
桜色の健康的な爪は清潔感があつて魅力的です。指先の血行が良く、栄養が行き渡っていて新陳代謝も良いと、爪は透明なのできれいなピンク色に見えます。

ところが、爪下の血流が悪くなると栄養が十分に運ばれず、くすんだ色に……。爪自体にも栄養が行かなくなり、割れやすくなってしまうのです。爪は1日0・1ミリほど伸び、6カ月サイクルで生まれ変わりますが、年齢を重ねるとサイクルが遅くなり、爪が厚くなってしまう。また、水分が少なくなると縦ジワも出現します。

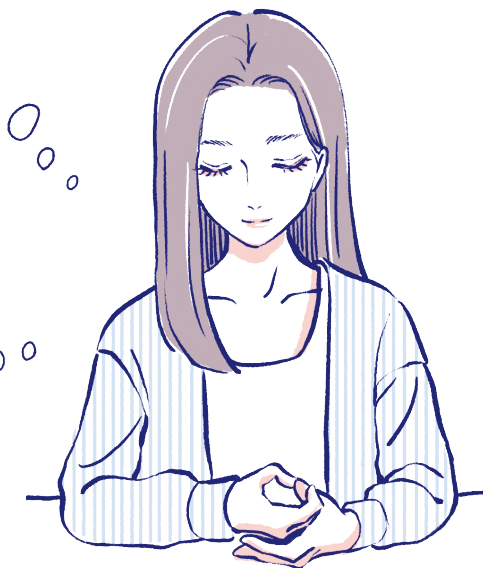
爪は皮膚が角質化したもので、ケラチンが主成分です。髪同様にケラチンの形成にシリカなどミネラルが重要な働きをします。

また、シリカの補給によって爪を構成する細胞の結合組織が強くなり、割れにくい丈夫な爪になります。爪下の皮膚や爪自体の新陳代謝も促進され、透明で艶やかな美爪がよみがえるでしょう。

- ① 爪の生え際から2ミリ下の
「井穴」というツボを押える。



- ② 井穴を反対側の手の親指と人差し指ではさみ、約10秒ギュッと押す。両手の指、すべてを行う



期待できる 美爪効果

爪の主成分ケラチンの
生成を促す

爪の組織を強固にして、
割れにくい丈夫な爪に

血行を良くして、爪下の皮膚
や爪自体の新陳代謝を促す

Column

爪もみで桜色の 美爪に

桜色の健康的な美爪にするために、爪もみがおすすです。指先の血行を良くすることで、爪先まで栄養が行き渡ります。やり方は簡単。上のイラストを参考にやってみましょう。

美容と健康をサポートするシリカ

シリカでアンチエイジング

抗酸化作用で、

体の中から輝く

魅力的な

女性に！



いつまでも若々しく美しくいたいと誰もが願っていますが、老化のスピードには個人差があります。同窓会などで、同じ年齢なのに若く見える人と老けこんでいる人がいて、驚くことがありますか？

老化の原因の一つは、活性酸素による体のさびと考えられています。体内には酸化に対する防御システムがあり、活性酸素を分解する酵素が存在します。ところが、年を重ねると防御力が落ち、体のあちこちが酸化してしまうのです。

体内の酸化を食い止めるのに有効なのが抗酸化物質です。ポリフェノールやカロテノイドなどを含む食品を積極的に摂るとよいでしょう。

シリカには、不安定な活性酸素と結び付いて安定させる働きがあり、強い抗酸化力が期待できます。抗酸化食品とともにシリカを摂取することで、老化のスピードを緩めることができます。シリカで、体の中からアンチエイジングに取り組んではどうでしょう。



期待できる 抗酸化効果

体内の酸化を防ぎ、
アンチエイジングに役立つ

Column

シリカと一緒に摂りたい ポリフェノールとカロテノイド

.....

抗酸化物質には、ポリフェノールやカロテノイドなどがあります。ポリフェノールを多く含むのは、赤ワイン、緑茶など。カロテノイドは、緑黄色野菜のβカロテン、トマトのリコピンなどがあります。これらの食材をシリカと一緒に、上手に摂りましょう。

美容と健康をサポートするシリカ

シリカでデトックス

体内に溜まった

老廃物や

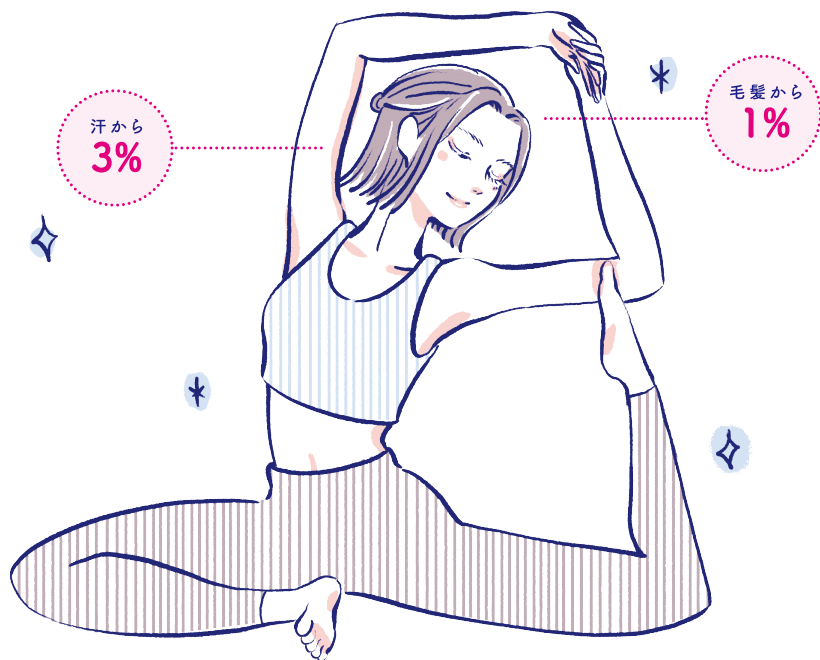
有害物質を排出

デトックスとは、体の中に蓄積された老廃物や有害物質を体外に排出させることです。体内に溜まった有害物質などは、体内で代謝されて便や尿、汗として排出されます。しかし、不規則な生活やストレスなどで代謝機能が衰えると、有害物質などが溜まってしまいうのです。その結果、肌荒れや便秘などの症状が出ることも……。

シリカには有害物質などを排出するデトックス機能が期待されています。シリカはマイナスに帯電し、磁石のようにプラスに帯電している有害物質をつかまえて、一緒に体外に排泄されていると考えられているのです。

また、シリカは食物繊維の主成分であるため、お通じを良くする効果があります。体内の代謝によって有害物質が排出される割合は、便が75%、尿が20%、その他5%です。シリカの摂取によって便秘が解消されれば、有害物質がスムーズに便として排出される可能性が高くなります。シリカのデトックス効果は大きいといえるでしょう。

体内に溜まった老廃物・
有害物質を体外へ排出



期待できる デトックス効果

プラスに帯電する有害物質を
マイナスに帯電するシリカが
キャッチして一緒に排泄する

Column

デトックスには 水の補給を

.....

排便、排尿が順調でないとデトックスはうまくいきません。そのためには、水をこまめに摂ることが大事です。日常的な水分補給には、糖分や多量の塩分が含まれていないミネラルウォーターなどがおすすめ。

美容と健康をサポートするシリカ

シリカで小顔&美脚

むくみや水太りに悩んでいる女性は少なくありません。むくみや水太りは、体内に余分な水分が溜まっている状態です。その解消には、塩分を控える、マッサージをする、座りっぱなしなど同じ姿勢を長時間取らないなどがあります。

むくみや水太りの原因の一つが、細胞内外のイオン交換の停滞と考えられています。イオンとは電気を帯びた原子や原子の集まりのこと。体内の水分にはプラスイオンとマイナスイオンがバランスを保って存在しています。細胞の内外でもイオンが交換されてバランスを取っています。ところが、イオン交換が滞ること

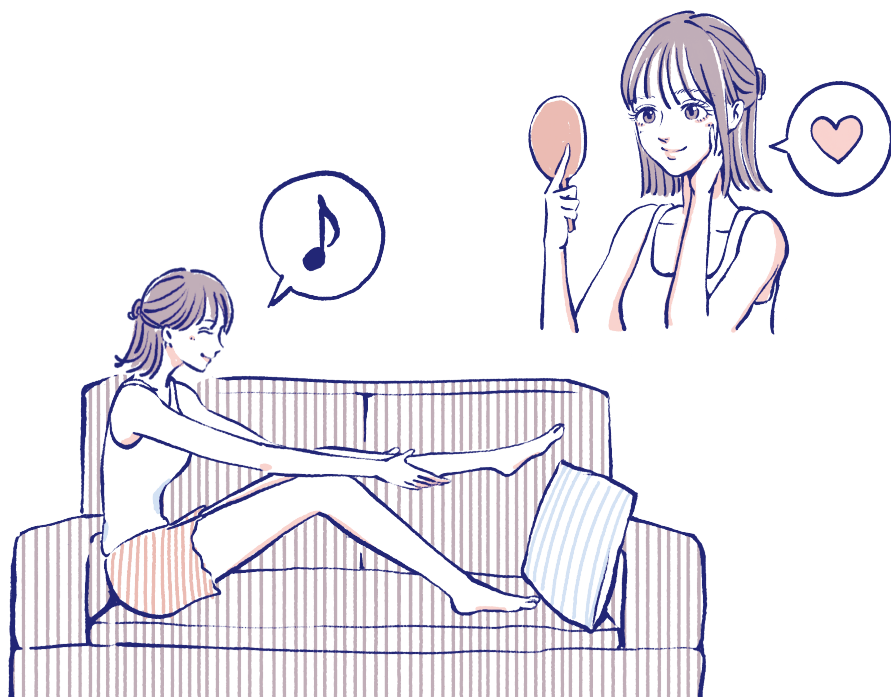
で、細胞内に水分が溜まってしまいうのです。

シリカはイオン交換を活性化するとされています。イオン交換がスムーズになれば、余分な水分は排出されるでしょう。顔や脚のむくみが解消され、すっきりしたフェイスラインや引き締まった脚を取り戻せるに違いありません。

むくみを解消して、

すっきりとした

フェイスラインと美脚に



期待できる むくみ解消効果

細胞のイオン交換を
活性化させることで、
細胞内に溜まった余分な
水分を排出させる

Column

水太り解消には 薄味料理が効果的

.....

糖分や塩分の摂り過ぎは、余分な水分を溜め込むことになります。料理の味付けはあまり濃くせず、できるだけ素材の味を活かし薄味を心掛けましょう。また、塩分を排出する働きがあるカリウムが多く含まれる、切り干し大根や昆布、さつまいもなども積極的に摂りましょう。

美容と健康をサポートするシリカ

シリカで快眠

メラトニンの分泌を促し、

質の良い睡眠を

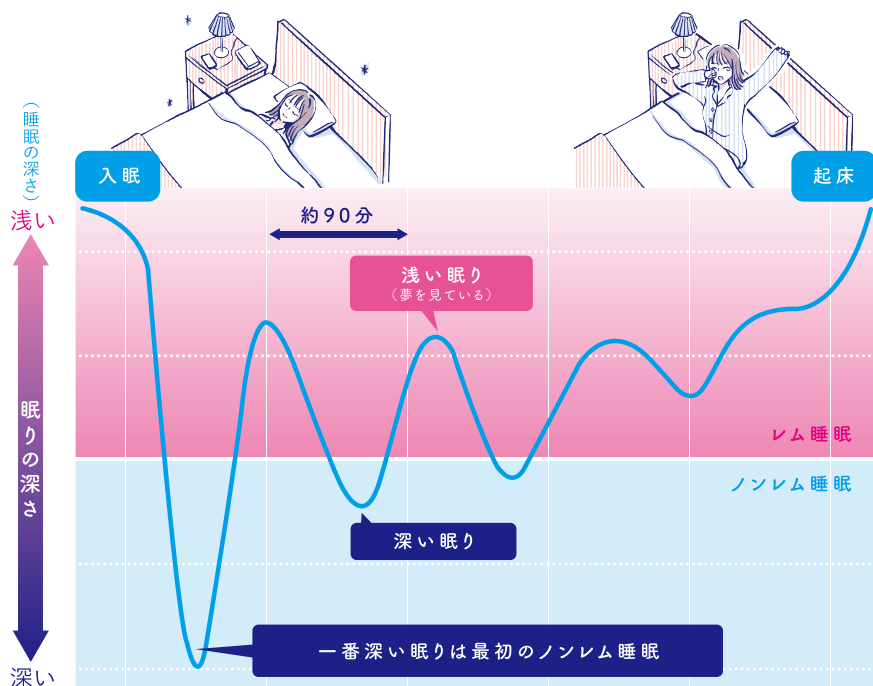
手に入れる

現代人は多忙で睡眠不足になりがちです。なかなか寝付けないなど、不眠症に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。

睡眠は心身の健康に深く関わっています。体の疲れを取る他に、自律神経やホルモバランスの調整、免疫力の向上、脳の老廃物の除去など重要な働きがあるのです。慢性的な睡眠不足になると、集中力や意欲の低下、免疫力の低下、糖尿病など生活習慣病を招きやすくなります。

睡眠は眠りの質が重要です。暗くなると大脳の松果体からメラトニンというホルモンが分泌され、眠りに誘ってくれます。しかし、光の刺激があると分泌が抑えられるので、就寝前に強い光（スマホなど）を浴びないようにしましょう。

シリカはメラトニンを分泌する松果体の構成成分です。シリカを摂取することで、メラトニンの正常な分泌を促し、質の良い睡眠が期待できます。



期待できる 快眠効果

睡眠に必要なメラトニンの
分泌を促す

.....

シリカ水などでしっかり
水を補給することで
さらに快眠に

Column

ノンレム睡眠時に 美肌や美髪 が生まれる！

.....

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠があり、およそ90分間隔で交互に繰り返されます。入眠直後の90分はノンレム睡眠で、一番深い眠りです。このときに成長ホルモンが分泌され新陳代謝が活発になり、肌のターンオーバーや髪の成長が促進されます。

美容と健康をサポートするシリカ

シリカで毎日が健康

血行不良や

便秘を改善し、

骨を丈夫に！

免疫機能も強化する

シリカにはさまざまな健康効果が期待できます。例えば、血行不良は不快な症状を引き起こしますが、シリカには血管を柔軟にして弛緩させ血流量を増やす効果があります。また、血管内にこびりつくプラークと呼ばれるコレステロールなど脂質の塊を分解排出することで、血液の流れを良くする作用があります。血流が良くなれば、肩こりや冷え性も改善されることでしょう。

シリカは野菜に含まれていて、植物性食物繊維の主成分です。シリカを摂取することで食物繊維の働きが強化され、便秘改善につながります。

加えて、骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防することもできます。骨はコラーゲンが柱となり、その隙間をカルシウムが埋めています。コラーゲンとカルシウムを結び付けているのがシリカで、コラーゲンの合成を促進させて安定化する作用もあります。

さらに、シリカの摂取でリンパ球数が増加し、免疫機能を増強する効果が期待できます。



期待できる 健康効果

血行を良くして肩こりや冷え
などの不定愁訴を改善する

食物繊維の働きを強化して
便秘を改善する

骨を丈夫にして
骨粗しょう症を予防する

Column

シリカの摂取量が多いと 骨密度が高くなる！

.....

アメリカで2004年に発表された疫学調査「フラミンガム研究」では、2800人余りを対象に骨密度とシリカ摂取量の関係を調べた結果、1日のシリカ摂取量が最も多いグループは、最も少ないグループに比べて骨密度が10%も高いことがわかりました。



沼田 光生

(ぬまた・みつお)

1964年山口県生まれ。山口大学医学部卒業後、大阪大学医学部附属病院、阪和記念病院、大阪脳神経外科病院で勤務。2003年山口県に地域に開かれた「予防医療の拠点」として海風診療所を設立。2011年に予防医療の総合施設トレーフル・プリウスを開業。学校医・産業医としても精力的に活動している。

著書は『1日1食で頭脳明晰』(マキノ出版)、『完全なミネラルバランスこそ最強の治癒力!』(コスモトゥーワン)など多数。

シリカ
って何？

きれいと元気を叶える
スーパーミネラル
シリカの秘密