

# ヨシナカ新聞

12月号  
発行所  
栃北陸ヨシナカ  
東京営業所  
TEL:03-3555-0796

## 紅茶でインフルエンザ予防

また寒い冬がやって来ました。私自身冬は嫌いではないのですが、インフルエンザという目に見えない怖いウィルスが毎年猛威を振ります。私は今年の1月末に十数年ぶりにインフルエンザにかかってしまい、一週間会社を休み、迷惑をかけてしまいました。

インフルエンザはワクチンを注射するのが一番の対策だということですが、体調を維持することも予防には大切です。

しかし、慌ただしいこのご時

世、しかも今月は師匠も走る12月ですので、体調を維持することもなかなか難しいものです。

インフルエンザは体調を崩した人が最も好きなのですので、何か対策はないかと調べてみましたら、日常生活の中に溶け込んでいる紅茶が、実はインフルエンザウィルスの感染を防ぐということを知りました。

国立感染症協力研究員医学博士の中山幹男氏の研究結果によりますと、紅茶（発酵茶）について、緑茶に含まれるカテキンという成分が醗酵過程で変化し、テアフラビンという有効成分が

生まれます。このテアフラビンがインフルエンザの感染力を奪うことが分かったそうです。

昔のインフルエンザウイルスから今流行している新型ウイルスまでたくさんの種類のインフルエンザウイルスにお茶を作用させた検体を使用し、作用時間を10秒から一時間まで変化させて実験したところ、インフルエンザウイルスの感染性を10秒で100%失わせることの出来る紅茶の濃度は、市販の紅茶を使った実験では通常飲む紅茶の5分の1の薄さで十分だったとのことです。

## K社員のドラム奮戦記

右手でハイハットを8回（8拍）叩いただけで少し感動してしまった私ですが、勿論それだけでは終われません。次は3拍目と7拍目にスネアドラムを右手で叩きます。するとCDやラジオなどでよく聞くポップスのリズムになっっているではありませんか。

その感動を先生に伝えました。先生は笑顔で返して下さります。でも心底では「そんな事だけで感動するなよ」と思っておられることでしょう（笑）。

ずっとこのまま叩いていたい気持ちでしたが、次は1拍目と4拍目にバスドラムが入ります。右足でバスドラムを踏むのですが、余りにも迫力ある音にびっくりしてしまいます。

「強く踏み過ぎてますね。最初は加減がわかりませんよね」

先生のアドバイスに、確かに加減が難しいと納得する私でした。

## 【乳酸=疲労物質】という知識

もう何年前になるのでしょうか、テレビで【SASUKE】という番組を観ていた時、競技者が腕が疲れて前に進み辛くなった時にアナウンサーが「おおっと～、苦痛の声を上げている。乳酸地獄だ！」と叫んでいるのを聞いて、乳酸が出なければこんなにしんどくならないのと思いつながら、手に汗握り応援したのですが、乳酸が疲労物質であるという認識が正しくなかったということを知りました。

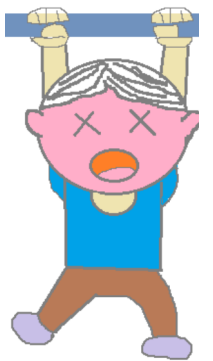
乳酸の発見は今から110年前の1907年にケンブリッジ大学の研究者が、細胞がどのようにエネルギーを得ているかを研究している過程で、運動をさ

せて両生類の筋肉に乳酸が蓄積していることを発見、筋肉の疲労には乳酸が関わっているのではと推測したことで乳酸が肉体を疲労させる→『乳酸=疲労物質』という考え方になったようです。

しかし、その後の実験で、乳酸を飲ませながらトレーニングしたマウスのほうが、飲ませないマウスより元気が良く、結果としてミトコンドリアが多く増えて、トレーニング効果が高いという結果が得られました。そして、1990年代頃からは、ようやく疲労は乳酸の蓄積の結果ではないという知見が増加し、2000年ころからは乳酸は疲労の原因ではなく結果であり、むしろ疲労間にある自由電子e-から成り立っています。この原子は非常に強力にお互いの手をつなぎ合っていますので、乾燥した大気中であれば鉄といえどもこの状態で安定していますが、水分と接触するとイオン化が始まり、腐食へと繋がります。

空気中にも水分が含まれているた

回復に役立っている考え方になった、つまり、筋肉を動かすときは酸素を燃やしてエネルギーを生み出していますが、あまりにも激しい運動をすると、酸素の供給が追いつかず、身体は酸素の代わりにブドウ糖やグリコーゲンをエネルギーに変換するのですが、この仮定で乳酸が筋肉にたまっていきます。乳酸が増えるから身体が疲れるというわけではないのだそうです。



## ステンレス豆知識(腐蝕について)

ステンレスは、鉄に11%以上のCr(クロム)を添加することによって、表面にCrの不動態皮膜を生成させます。この不動態皮膜が腐食環境からステンレス鋼を保護しています。

ステンレスには鉄が約7割含まれています。鉄の構造は鉄の原子とその

め、一般環境下では鉄は腐蝕してしまいます。それを防ぐ為に鉄製品には塗油を施して腐蝕を防止したりしています。ステンレスは不動態皮膜に守られていますので空気中の水分くらいなら大丈夫ですが、常に水分と接触している環境下では腐食が生じます。