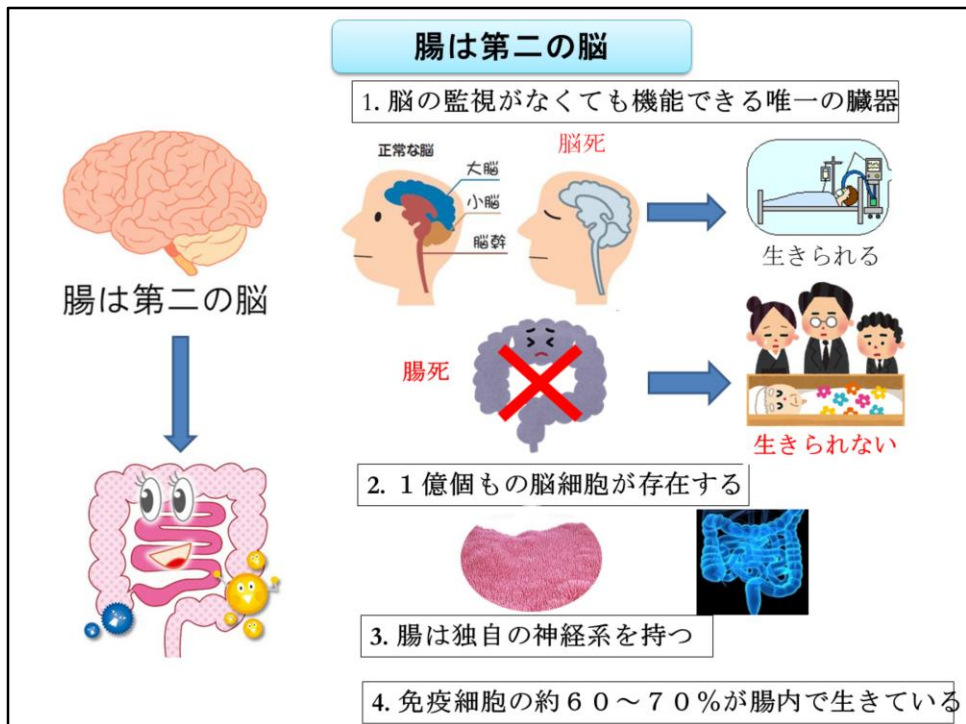


真の健康管理について

(その2 腸の健康編)

徳島県隊友会 美馬支部長
藤 洋 一

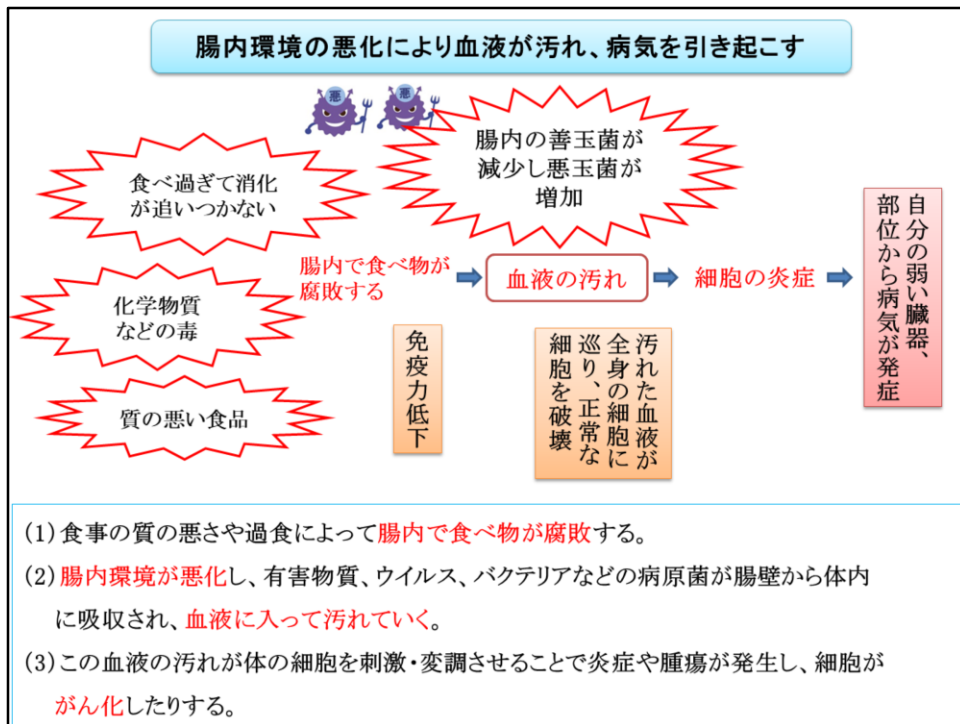


最近、腸は第2の脳と言われるようになってきました。なぜなら、腸は脳の監視がなくても機能できる唯一の臓器だからです。

脳死の状態になっても人間は植物人間状態になって生き続けることができますが、腸死の状態になった場合、生きられないのです。

また、腸には1億個もの脳細胞が存在すると言われていています。かつ、腸は独自の神経系を持つと言われていています。

従って、健康的な生命活動を維持する上で、腸を大切にすることが重要になってきます。

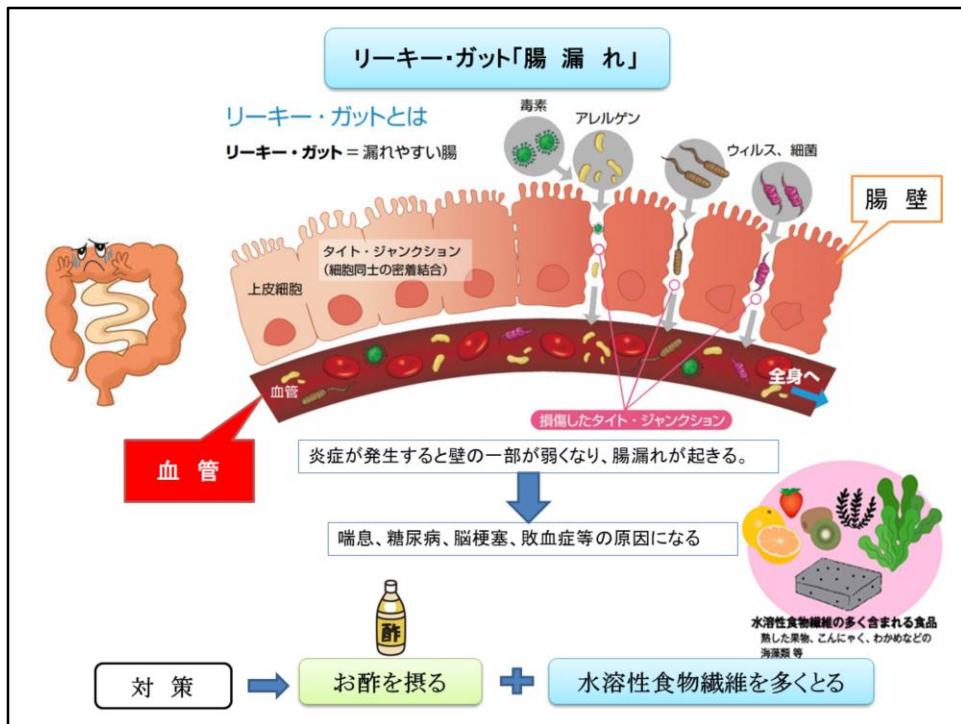


それでは、なぜ腸内環境が悪化して病気が発生するのでしょうか。

現在は飽食の時代と言われますように、栄養価の高い高脂肪、高タンパク質の食品を多く食べるようになりました。

そうすると、消化が追い付かず腸内で腐敗が起こってきます。特に年齢が上がるにつれ、酵素の量が減りますます消化しづらくなります。そのうえ、薬などの服用、食品添加物を含んだお惣菜や弁当等消化に時間を要するものの摂取等により、消化しづらい状況は深刻です。

腸内の腐敗が多くなると腸内細菌の善玉菌が減り、悪玉菌が多くなり、腸壁から有害物質、ウイルス、バクテリアなどの病原菌が体内に吸収され血液内に入って全身を巡るようになります。この汚れた血液が根源となり自分の弱い臓器等に炎症がおこり病気を発症するようになるのです。



腸漏れは(リーキーガット)と呼ばれ、腸内環境が悪化すると腸壁に炎症が起こり腸漏れが起こるようになります。こうして、喘息、糖尿病、脳梗塞、敗血症等といった原因を作ってしまうのです。

対策として、お酢の食品や水溶性食物繊維を多くとるようにするとよいでしょう。水溶性食物繊維は善玉菌の餌となるのです。

腸内細菌の種類と作用

悪玉菌が増えると
大腸菌、ウェルシュ菌など

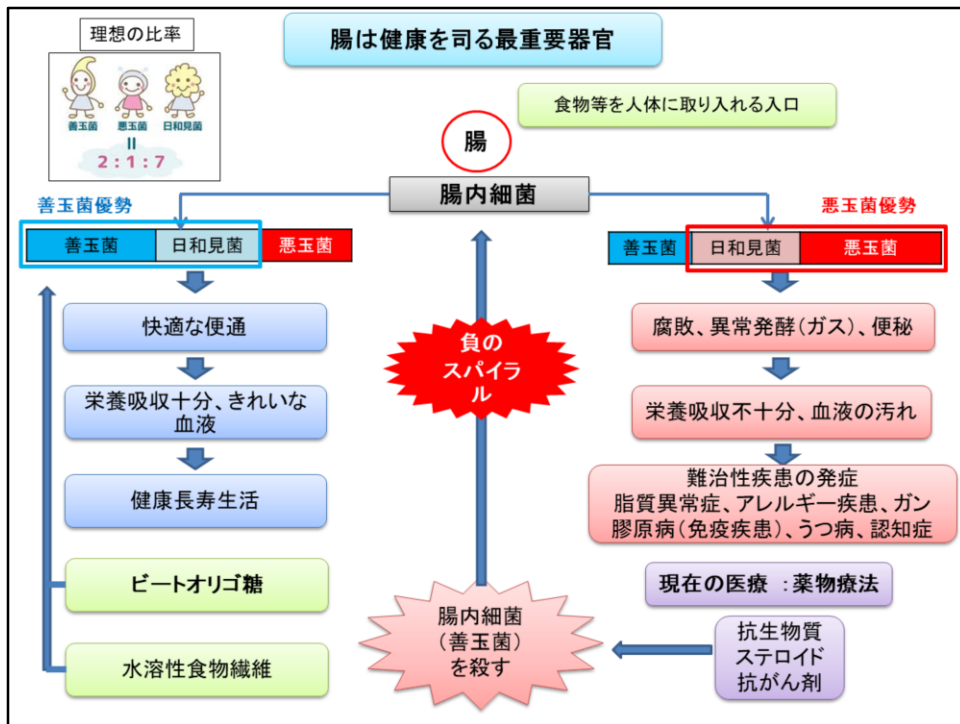


善玉菌が増えると
乳酸菌、ビフィズス菌など



悪玉菌が増えると、肌荒れ、便秘、風邪をひきやすくなったり、疲労感があったり、アレルギーが出たり、口臭がきつくなったりし、癌等になりやすくなります。

逆に善玉菌が増えると、整腸され、消化吸収がよくなり、免疫力がアップし、美肌になり、健康的でアンチエイジングの状態になるのです。



腸は、食物等の栄養素を人体に取り入れる入り口になります。その健康を保つことが重要となります。

腸内細菌は、善玉菌 2、悪玉菌 1、日和見菌 7、の比率が理想と言われています。

日和見菌は、善玉菌が多くなれば善玉菌の見方をし、悪玉菌が多くなれば悪玉菌の見方をするようになります。

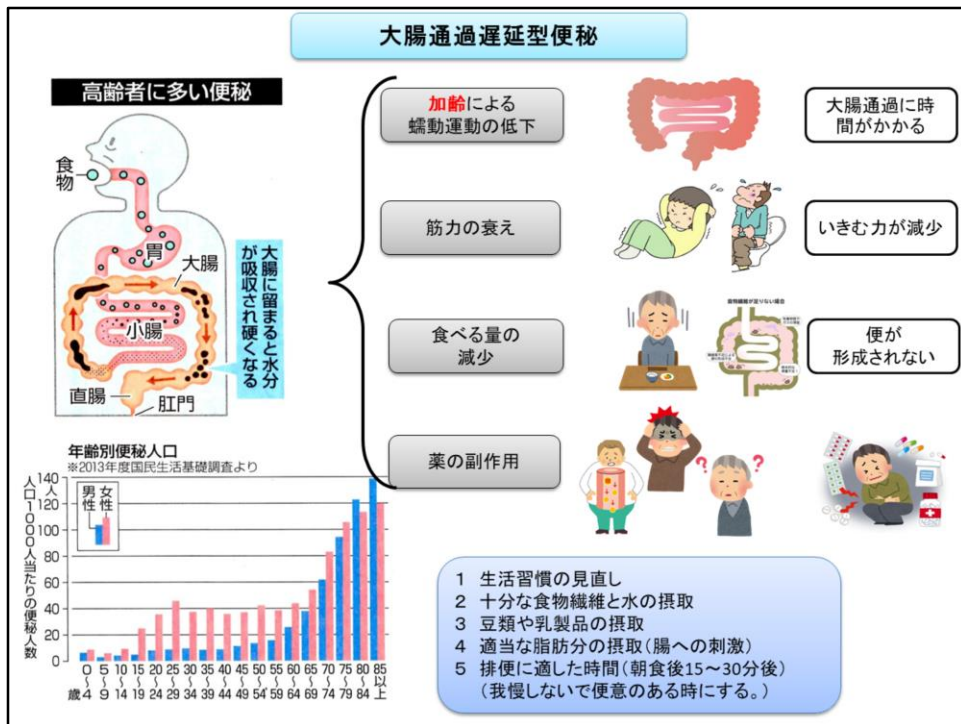
悪玉菌が多くなると、腸内に腐敗や異常発酵(ガス)が発生して便秘や下痢を起こしたり、血液を汚し、栄養分の吸収が不十分になり、難治性の疾患を発症しやすくなります。

これに対して現在の医療は、薬物療法が主体で、抗生物質やステロイド、抗がん剤等を処方して治療にあたりますが、それらの薬剤は腸内細菌の善玉菌を殺し、腸内環境はますます悪化して、負のスパイラルになってしまうのです。

我々は、病気を治すより、その予防のため腸内環境を良好に維持していく努力することが重要となります。

そのためには、節度あるバランスの良い食事をして善玉菌の餌となるオリゴ糖や水溶性食物繊維をしっかりとることが必要となってきます。

良好な腸内環境を維持できれば病気の発症も少なくなるでしょう。



特に我々は、年齢を重ねるに従い大腸通過遅延型便秘になることが多くなると思っています。

図のような状況から遅延型便秘を解消するには

- 1 生活習慣の見直し
- 2 十分な食物繊維と水の摂取
- 3 豆類や乳製品の摂取
- 4 適当な脂肪分の摂取
- 5 排便に適した時間 (我慢しないで便意がある時にする)

といったことに注意するように心がけましょう。

腸内環境を整え免疫力を高めるために推奨される食品

① 発酵食品を食べる！

発酵食品の中には善玉菌である乳酸菌などのエサになるものが含まれています。

《例》ヨーグルト、納豆、キムチ、みそ、チーズ、ぬか漬、酢

② 食物繊維を食べる！

食物繊維は、腸内で善玉菌のエサとなります。便のもとや腸を刺激して便意につなげる「不溶性食物繊維」と、腸内で水に溶けて有害物質を体外へ排出する「水溶性食物繊維」に分けられます。

《例》「不溶性食物繊維」ごぼう、玄米、豆類、芋類

「水溶性食物繊維」バナナ
アスパラガス、かぼちゃ、キャベツ、山芋、納豆、海藻、きのこ類

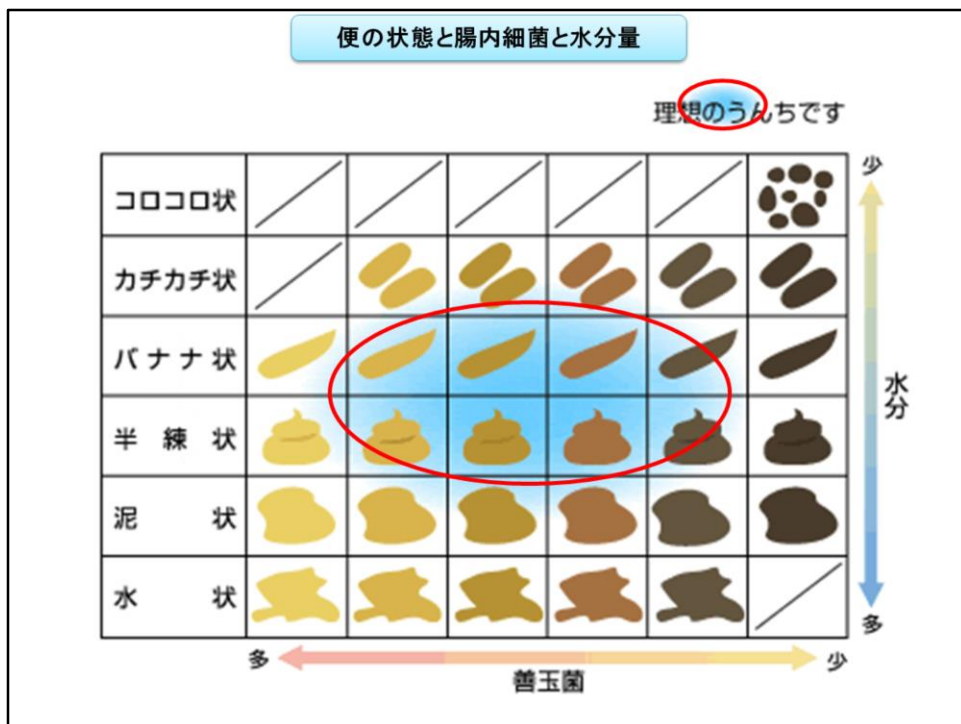
③ オリゴ糖を多く含む食品を食べる！

人間はオリゴ糖を分解する酵素を持っていません。従ってそのまま腸に到達し、善玉菌のエサになります。

《例》大豆、ゴボウ、アスパラガス、玉ねぎ、トウモロコシ、ニンニク、バナナなどにはオリゴ糖が多く含まれています。

④ 脂肪やたんぱく質のとり過ぎをやめる！

悪玉菌は、腸内環境に悪影響を及ぼします。肉類などの脂肪やたんぱく質は、悪玉菌の格好のエサとなるため、とり過ぎると悪玉菌が増えてしまいます。



最後に、腸の健康は便の状況を確認するのが一番と思います。
日々、便をチェックして健康管理に留意するとよいでしょう。

表に示した青色の個所の便が出るように、食生活に気を付けることが重要です。

腸の健康に留意され、健康な生活を送られますよう祈念いたします。