

NO. 106

腸内快覧板

6月 June 2018年

発行所/おぶみいき健康クラブ
福岡県福岡市東区松香台1-2-1
TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

憂うつな気分は腸内環境と大いに関係がある

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

本格的な梅雨に入り、うっとうしい毎日が続いています
が、皆様はお変わりなくお元気にお過ごしのことと存じます。

ところで、梅雨は、なぜか憂うつな気分になる人が増えて
きます。天候によって体の症状が変化するのは「気象病」呼
ばれ、梅雨時の気分の落ち込みも気象病が原因とも言われて
います。これはヒスタミンとセロトニンが関係しているよう
です。

天気が悪い時には低血圧となり、体内のヒスタミン量が増
加します。ヒスタミン量が増加すると普段から不調がある人
は余計に辛さを感じやすくなり、悪循環に陥ります。

太陽の光が減少すると、心のバランスと整えるセロトニンの量が減少し、精神のバランスを崩します。

セロトニンは腸で作られる

心のバランスを整える「セロトニン」は、実はその95%は腸で作られています。私たちは腹が立って怒りをこらえることができない時に、「腸（ハラワタ）が煮えくり返る」という表現を使いますが、腸と心が密接な関係にあることを、昔の人は気づいていたのかもしれませんが。

セロトニンは小腸に90%、血小板に8%そして脳内に2%程の割合で存在しますが、それぞれの場所における役割は異なっています。

脳内のセロトニンは「幸せ物質」といわれ、「快樂物質」といわれるドーパミンによる依存や、「怒り物質」といわれるノルアドレナリンによる怒り・不安・恐怖などを制御し、ストレス下での精神・感情を安定に保つ作用が特に重要で、リラックスをもたらします。

腸内環境が「こころ」に影響を及ぼす

米国科学アカデミー紀要に掲載された論文で、腸内環境に存在する「腸内フローラ」の役割を調べた結果が報告されています。

体内のセロトニンのほとんどは腸内で作られるのですが、このセロトニンが直接脳内に運ばれることはありませんが、腸でセロトニンがつくられる途中でできる前駆物質が脳に運ばれ脳内のセロトニンも多くつくられます。

よって、腸内細菌の状態が良好であれば、脳内のセロトニンも十分に産生され、精神の安定がもたらされると考えられているのです。

セロトニン合成は腸内細菌の活躍が必要

腸内細菌はたんぱく質からトリプトファンへの分解を助け、トリプトファンからセロトニンの合成には腸内細菌が産生するビタミンB6、ビタミンC、葉酸、鉄などが必要になります。

このように、脳の健全な発達、うつや統合失調症の予防、様々なストレスに対して動じない精神状態を維持するなど心の安定のためにも、何よりも腸内細菌を健全に保つ事が重要なのです。

こころを整えることは腸内環境を整えること

腸内細菌のバランスがよくなると、健康の維持や向上、あるいは性格までも影響を及ぼすことにつながるというは、ここ最近多くのテレビや雑誌などで取り上げられ、認識されるようになってきました。

キレる子供達、イライラ精神などは食生活の乱れから腸内細菌のバランスが非常に乱れた状態となっていることが原因と言われています。

これから蒸し暑く、食欲も減退しますが、食事を工夫しながら腸内環境を整え、穏やかな心で暑い夏を乗り切りましょう。

男と女の違い

今回は男と女の違いは主に病気になるりやすい違いを述べてきましたが、今回は脳の働きの違いでどの様な差があるのか述べてみます。

男女の違いは脳の回路の違いなので、脳の配線が違うために認識も変わるし価値観なども同じではありません。狩猟生活により進化した男性は耐性などを遺伝子的性状として今に引き継いでいます。方向感覚と遠近の判断力は男性の本質として持ち合わせているようです。

①休憩中の男性の脳をスキャンすると全体の七割が完全に停止しているが、女性の脳は九割が活動状態にあるという。

②女性は染色体が二本あるため色を細かく描写出来、周辺視野も広い。男は顔の向きが少しでもずれると何も見つからない。狭い範囲なら遠くまでよく見える。

③女性の脳は狭い範囲での細かい運動が出来るので精密な作業を長時間できる。

④男は長く続ける事は不得手である。女はお互いの言葉や声、ボディランゲージを解釈して相手を理解することが出来るが、男はボディランゲージには無頓着なのである。

⑤触覚や圧力に対しての皮膚の感受性は男の十



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



倍は敏感である。味覚も臭覚も女の方が優れている。

⑥女の脳は右と左を区別するための特定の領域がない。話すとき男はもっぱら左脳を使い女は両方を使っている。男は左脳に損傷を受けると発話障害を起こし、右脳に損傷を受けると空間能力のほとんどを失うが女は左右両方の前頭葉に傷がつかない限り障害は起こらない。

⑦男性ホルモンが少ないと空間能力が落ち、女性ホルモンが増えると発声能力や運動能力が向上する。

⑧女にとっておしゃべりは人間関係を作り上げ友人を増やすことであるが男は単なる事実の伝達でしかない。

⑨女が男に相談するときは解決策を求めているのではない、女の心はもう決まっている、其れでよいと最終確認が欲しいだけである。

⑩男の話は文が短く直截で要点を簡略に示し、解決策を見出すことを最大の目的としている。女は攻撃や対立不和をさけて相手と親しくなり

関係を築くことが目的で調和を保つための大切な手法なのである。

⑪地図を読んで理解するには空間能力が必要である。九割の女性は立体的にとらえる空間能力に限度がある。男であれば平面に描かれた地図を読み頭の中で立体的な眺めを立ち上げる能力があるが女性はそれが出来ない。

⑫男が考える人になっている時は外からの音が耳に入らない、何を言われても覚えていない、話しかけるだけ無駄ということを女は肝に銘じておくことである。

⑬女にとって外食は、人間関係を築き発展させて、付き合いを深める手段である。ショッピングはリラックス法であり元気回復剤である。情緒や感情に見合った行動である。

男と女は得意分野が違うのだから何か不得手なことがあっても気にしないことである。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

旅に連れ添う妻

高野山真言宗慈明院住職 吉住 大慈

7月9日は、十三回忌を迎える祖母の命日である。頑固一徹の祖父に、三步下がりながらも凜として連れ添った祖母であった。仏典『雑阿含経(ぞうあごんきょう)』に、4人の妻を持った男の話が出てくる。この男が遠くへ旅をする事になった。男は妻たちに一緒についてきてくれる様に頼んだ。

まず第一夫人は、この頼みをとりにつく島もなく断った。男はこの第一夫人をこよなく愛していた。常に寝食を共にして、寒さや暑さにも気を配ってやった。しかし彼女は旅への同行を拒否した。

続いて第二夫人を旅に誘った。彼女もまた同行を拒否する。男は第二夫人も心から愛していた。もしかすると第一夫人より、好意を持っていたかもしれない。しかし第二夫人も旅への同行を拒否した。次に第三夫人は「村はずれまでお送りします。」と答えた。男は時々思い出した様に愛していた程度だったが、彼女は見送りまでは同行するという。

最後に、男は第四夫人に旅への同行を頼んだ。彼女は懸命に男に仕えたが、男は見向きもしなかった妻である。しかし彼女だけが「喜んでお供します。」と言ってくれた。第一夫人は男の身体。第二夫人は金銭、財産。第三夫人は肉親、兄弟姉妹、親戚、友人など。第四夫人は男の心であるとされる。死出の旅での物語である。

先日、急病で入院した寺の総代が「住職が結婚するまでは死にません！」と元気に言ってくれた。ちょっと意地悪に「では、死なない様に結婚はやめときましょう。」と苦笑いした。十三回忌を迎える祖母も心配してるかしら？

合 掌

糊付き黒焼き玄米粉(もみっこ)・・・もみ付玄米の黒焼き効果と炭の効果을併せ持つ

黒焼きは古くから民間の健康法として用いられている元気になるための、自然素材調理法のひとつです。穀物や動植物を黒焼きすることで、もとの物質とは全く異なった有用性のある物質が出来上がります。黒焼きは炭化ですが、黒焦げとは全く異質なものです。最近人気の備長炭や竹炭は黒焼きの分野です。

もみ付黒焼き玄米の効用(病気の治療目的で飲まれる方におすすめです)

- 血液浄化作用・・・黒焼きの持つ力で汚れた血液をきれいにする、新陳代謝の促進。
- 排毒作用・・・黒焼きの炭の作用で有害なものを吸着し、排出します。
- 体温上昇作用・・・体が温まり、自律神経が安定しやすくなります。
- 腸内環境改善作用・・・腸の働きが活性化し、下痢、便秘の改善に有効。
- 陽性作用・・・病気になりやすい陰性(酸化)体質を陽性(アルカリ)体質に強力に運ぶ威力が最も高い。
- ケイ素作用・・・ケイ素が豊富なもみ付玄米はケイ素の働きで傷んだ全身の組織や臓器を後方支援する。

(例:強い抗酸化作用、ミトコンドリアの活性化など)



きれいな腸は病気にならない

NO. 106

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

腸に従えば、健康になって長生きできる

腸にいい事だけをやりなさい 藤田紘一郎著参考

腸内細菌を喜ばせるための「毎日ちょっとした習慣」15カ条その①

健康や長生きなどの腸の力を引き出していくためには、とにかく普段から「おなかのパートナー」を喜ばせて行かなくてはなりません。日々の生活にちょっとした工夫を凝らすだけでもけっこう喜んでくれるものです。これから紹介する15カ条はどれもそう難しい事ではありませんが、実践するとしないとでは後々大きな差がついてきます。一つ一つの心掛けを実践して、毎日の暮らしの中から腸の力を引き出していくようにして下さい。



①手作りのものを食べる

加工食品には保存料や防腐剤など食品添加物が多く使われています。出来るだけ、工場などで加工されていない手作りのものを食べるようにしてください。「すべて手作りにする」となると、調理が大変という人もいるかもしれませんが、でもそういう時には「肉や魚は焼くだけ」「野菜は生のまま」「食材だけ準備して鍋にする」というように、調理の手間を省いたシンプルな料理にすればよいのです。出来る限りで構いませんので、「口に入る食品添加物」を少しでも減らしていきましょう。

②「残留農薬」「遺伝子組み換え」にも注意する

食品添加物と同様に、出来るだけ摂取を避けたいのが残留農薬や遺伝子組み換え食品です。残留農薬は腸内細菌にダメージを与え、活性酸素を増やして、ガンなどの原因物質もなります。遺伝子組み換え食品には今のところ健康被害は報告されていませんが、私は自然界に存在しないものを口に入れて体に問題が起きないはずはないと思っています。「なるべく無農薬野菜を買う」「野菜は流水でよく洗う」「遺伝子組み換え食品は買わない」などの対策を講じて体を守っていくようにしてください。

③よく噛んで食べる

「噛むこと」は消化の大切なプロセスの一つと考えるようにしましょう。よく噛んでから飲み込むようにすれば、それだけ胃腸の負担も軽くなります。私も一口30回は噛んでから飲み込むようにしています。

④油を変える

油には「摂り過ぎない方がいい油」と「積極的に摂った方がいい油」とがあります。サラダ油やコーン油、ゴマ油などの「オメガ6脂肪酸」は摂り過ぎに気をつけるべきです。亜麻仁油、エゴマ油などの「オメガ3脂肪酸」を含む油はオメガ3脂肪酸は酸化しやすいため、加熱調理には向かず、ドレッシングなどとして生で獲るのが基本です。加熱調理に使う油は良質なオリーブオイルやココナツオイルを用いる様にするといいでしょう。



＊ ＊ 毎月お得な情報があります ＊ ＊ (~ ~)
＊ web 限定のキャンペーンなどがありますので
是非見て下さいね。
今日のセールはこちら

