

NO. 23 腸内快覧板

7月号 JUL 2011年
発行所/おなかのいき健康クラブ
福岡県福岡市東区松香台1-2-1



国内でも三重県健康危機管理室は19日、同県伊賀市内の3歳女児が腸管出血性大腸菌 O・157に感染し、溶血性尿毒症症候群(HUS)を併発し、同日死亡したと発表されたニュースに心が痛みます。

食中毒 O・157と納豆菌

株式会社健将ライフ 代表取締役 箕浦 将昭

福岡では梅雨明けと同時に猛暑が続いておりすが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

梅雨時期もそうですが、これから本格的な夏に向かって、食中毒はまだ増加していきます。

今年も欧州で腸管出血性大腸菌 O・104の感染が広がっています。ドイツ保健当局は6月12日、新たに4人の死亡を確認し、大腸菌による死者が35人となったと発表しています。

O・157は、腸管出血性大腸菌に属する下痢原性大腸菌で、最大の特徴はペロ毒素を産生することである事は皆様ご承知の通りです。すでに今年も27件358人の患者さんが、腸管出血性大腸菌 O・157による食中毒として厚生労働省に報告があったと公表されています。

これまで我国や米国では、ペロ毒素を産生する腸管出血性大腸菌は O・157 が最も多かったのですが、O・157 以外にも O・1、O・26、O・111、O・128、O・145 等の血清型の中の一部がペロ毒素を産生することが報告されています。

O・157 に納豆菌が効く

倉敷芸術科学大学生命科学部教授須見先生が、十四、五年前に発表された研究発表が思い出されます。

須見教授は、納豆が旧日本海軍でコレラやチフスの予防に用いられるなど、戦前は抗菌食品として利用されていたことに着目され、栄養液中に O・157 だけを入れたものと、納豆菌を混ぜたものを人間の体温と同じ 37 度で培養する実験をされました。

その結果、O・157 だけでは細菌の濃度はほとんど変化はなく、納豆菌との混合培養では O・157 は 2 日目には約 1 万分の 1 に減少、4 日目には完全に消滅したとの事です。

また、O・111、O・144 など、他の病原性大腸菌に対しても同様の効果があることが、

別の研究者の研究で既に分かっています。納豆菌には他にタンパク質分解酵素などもつくり、これらが共同して病原性大腸菌の増殖を抑え、最後には死滅させるようです。

須見教授は「納豆菌は抗菌剤のように、他の有益な腸内細菌まで殺してしまうことはなく、逆に乳酸菌など増やす納豆菌を見直してほしい」と話されていました。

O・157 の治療の注意点として下痢止め薬は、腸管内容物の停滞時間を延長し、毒素の吸収を助長する可能性があるため使ってはいけません。

納豆菌で止まる下痢症状

下痢に納豆菌は効果があり、感染症とか、食中毒のひどい下痢でも納豆菌を 1〜2 日飲み続けることで、ピタリと下痢は治まり、絶大な効果があることが分かっています。

この夏、健将ライフの「納豆菌シリーズ商品」をご愛用いただき、お腹をいたわり元気に夏を乗り切ってください。

皆様のご健康を心より祈念いたします。



きれいな腸は病気にならない

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

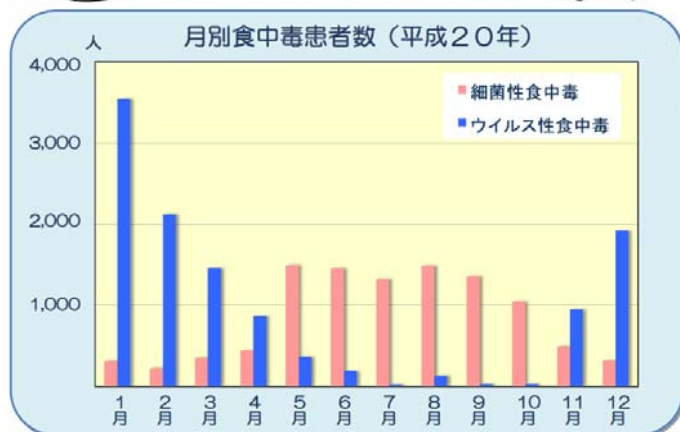


腸内環境を整えて食中毒に対抗!

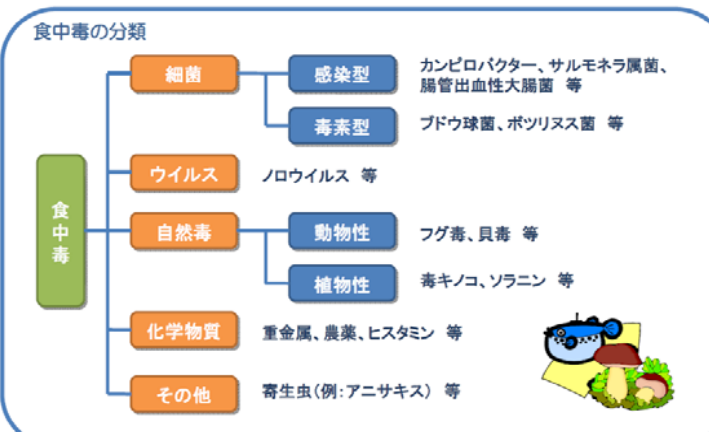
同じものを食べても食中毒をおこす人もいれば、起こさない人もいます。それは免疫力の差です。腸内環境こそが分かれ目となります。下の図は厚生省の食中毒状況のグラフです。参考にして、今年の夏は多めに腸内環境を強化しましょう。



食中毒は多い時期は夏?



食中毒の原因にはどのようなものがありますか?



近年増加している食中毒原因物質の特徴

カンピロバクター

鶏や牛などの腸管に存在している。菌に汚染された肉やレバーの生食等により発症。主な症状は、下痢、腹痛、発熱。感染から発症までの期間は、2〜5日と長い。



ノロウイルス

手指や食品などを介して、口から入り感染し、ヒトの腸管で増殖する。特に冬期に多く発生する。主な症状は、吐気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱。感染から発症までの期間は、24〜48時間。



小児や高齢者の方が注意が必要な食中毒

腸管出血性大腸菌

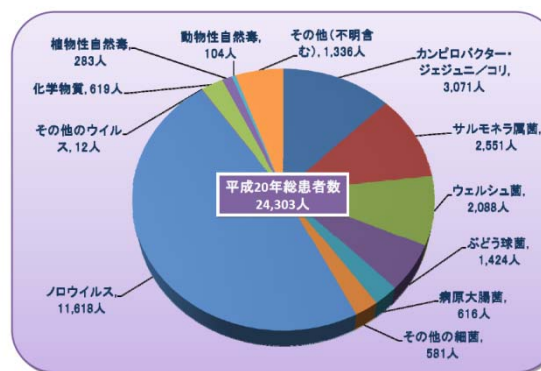
牛などの動物の腸管に存在している。菌に汚染された肉やレバーの生食等により発症。主な症状は、腹痛、血便。感染から発症までの期間は、1〜10日。



- ・原因食品は肉類とその加工品が多い。
- ・過去10年間の患者数2,392人のうち、10歳未満の子どもの患者数は487人(全体の20.4%)

→重症化しやすい子どもや高齢者は生でお肉を食べない・食べさせない

食中毒原因物質別患者数 (平成20年)



腸内は善玉菌と悪玉菌が常に戦っており、そのバランスが健康の良しを握っています。体の組織のバツが上くコントロールできるには最も基本となるお腹からしっかり整える事が大切です。善玉菌優になるための力をしましょう。腸内の免疫力がまると、夏も病気にけないからだ強化されます。

「クイーンセット」は腸内を理想的な環境に整えます。クイーンセットの納豆菌、アルファルファ、乳酸菌で腸内の善玉菌は爆発的に増えます。



クイーンセット 15,750

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

就きてみよ

『銀ブラ』と言う言葉があるが、銀座を、ブラブラする意味かと思っていたら、その昔、文士達が、銀座でブラジルコーヒーを愉しんだ事に由来するそうである。

明治11年頃に、神戸でコーヒー豆の挽き売りが始まり、東京下谷に『可否茶館』なる店が、日本で最初の喫茶店だとか、まさに文明開化の味の一つなのかも知れない。一見しても分かるのだが、年齢差のある夫婦が、経営している喫茶店があった。たまたま仕事で訪れた大阪で見つけた店なのだが、数年経っても忘れられないコーヒーとなっている。そして広くない店内、レジの横に掛けてあった色紙額、素晴らしい運筆で、揮毫してある。

『就きてみよ ひふみよいむなや「ニ」のとき または「まるを』』

すっきり色褪せた色紙に、かな文字が読めた。私の良く知っている住職さんの名前と落款が認められていたので、色紙の由来を尋ねてみた。

この店のマスターは、もともと銀行員で、奥さんとは、上司と部下の間柄で、親子ほどの年齢差があり、周囲の人達から、批判や中傷を浴びて迷っていた時に、尊敬していた住職に相談したら、目の前で書いてくれた色紙だとか・・・なるほど、それで良寛さんの句なのかと納得した。勤めていた銀行も辞めて、その愛を貫き、二人で開いた喫茶店なのである。『就きてみよ ひふみ・・・』の句は、70歳の良寛さんに、30歳の貞心尼が弟子入りを懇願した時に、良寛さんは、『就きてみよ、一二三四五六七八九十を十と修めて、また一から始まる』と、貞心尼に示した。それから二人の交流が始まり、最後は貞心尼が良寛さんを看取ることになったのである。一から十まで修めても、また一に戻る。完成することの無いものとした厳しさを重さを、この喫茶店の夫婦に書いて渡した知り合いの住職の思いが、なんとなく理解できて、サイフォンの火加減を見る老いた亭主と、寄り添ってニコニコ笑顔で、食器を洗う奥さんに、良寛と貞心の姿を垣間見た感じであった・・・。



知 得する抗 ン食品・・・何気なく食べている食品の抗がん作用

か ち・・・活性酸素を する ロチンや タ ン、 ラルが

か ち は、ニンジンやほうれん と んで 色 の代表 です。



タ ンや ラル、食物 等 しがちな栄養素がバランス良く まれ ているだけでなく、 ンを予防する成分も です。

ロチンには発 ンの元区である活性酸素を無害化する働きがあります。 そのほかセレ、ルテ ン、 フ ルなどの抗 ン成分が まれています。



病気にならない人の免疫の新常識

安保 徹 長岡書店

第一章 体調管理に役立つ免疫学の基本

病気は、ほとんどストレスから始まると言えます。

私たちが体調が良いと感じるときは、交感神経と副交感神経のどちらにも固定されずに静止することなく、シーソーの様にバランスを保たれている時なのです。ストレスを受けると、まず交感神経優位に大きく傾きます。

これが続くと精神的にはイライラしやすく、肉体的には血圧の上昇、動悸、食欲低下などが現れ、長期にわたると粘膜や組織に障害が起き、後々病気を発症することになり、病気の大半は、この交感神経の緊張が持続するうちに免疫力が低下して起きると考えてよいのです。



健将ライフ学術



このとき、身を守ろうとする免疫反応が起き、それを支配しているのが副交感神経ですが、これが過剰反応の起きたときに起こるのがアレルギー疾患やうつ病なのです。

免疫のシステムは白血球で、体を守るために全身の血液を巡りますが、鍵を握るのはリンパ球です。白血球の中で顆粒球が60%、リンパ球が35%、マクロファージが5%の割合で存在しますが、この割合も一定ではありません。

ストレスが加わったり、朝と夜などの時間の流れ、天候や季節の影響、年齢などにより変動します。

私たちが病気や老衰で死を迎えるとき、白血球の中でのリンパ球が限りなくゼロに近くなった時なのです。

副交感神経により、リンパ球の増加で免疫力アップ、交感神経緊張で顆粒球が活性化し、免疫力低下と言う【自律神経の白血球支配の法則】が成り立つのです。

例えば、消炎鎮痛剤を飲むと痛みは治まりますが、修復に働く副交感神経の働きを抑制して痛みを抑えると言うもので、治癒反応が抑制され、根本的な治療にならないのです。

消炎鎮痛剤に限らず、降圧剤、利尿剤、ステロイド剤、抗生物質などの薬も、治癒に働く副交感神経の働きを抑制して、現在、罹っている病気が治らない状態を作り出し、免疫力の低下を招き、病気に罹りやすい状態になっているのです。

ただ風邪のウイルスに対して、免疫が働かない肺炎には抗生物質が必要になります。頭痛、胃痛、熱や腫れ、下痢などの症状も免疫システムが持つ治癒反応が現れていると理解して、すぐに薬で抑え、薬に頼ってはいけません。体調も病気も良くならないことに気づいて欲しいのです。

風邪が長引く理由はウイルスに膨大な種類があり、そればかりか遺伝子が小さいため、変異を起こしやすく、抗原変異を起こして型が異なったウイルスに変身してしまうこと、抗原変異により感染力が強くなり、何度も風邪を引き人にうつす、うつされるということになる。

その人の体調や免疫力で症状も異なります。リンパ球はウイルスを抗原として認識し、活動を邪魔する抗体を作って捕らえる働きをしている証が発熱、鼻水、のどの炎症、倦怠感、頭痛、腹痛などの症状なのです。

リンパ球が最も力を発揮できる温度は38から39度位で、36度程度の平熱ではウイルスとベストの状態では戦えないのです。

