

NO. 110

腸内快覧板

10月 Oct. 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

食養と節薬で健康長寿

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

秋も深まり、山々もすっかり紅葉で染まっています。皆様におかれましては益々ご健勝の事と思えます。

心地良いこの季節は運動の秋、食欲の秋とも言われ、健康を意識する時期でもあります。健康と言えば、日本人の平均寿命は延び続け昨年の調査では、90歳以上の高齢者は初めて200万人を超えています。

今や、人生100年時代となりましたが、残念ながらすべての人が健康で長生きできるわけではなさそうです。健康は個人の努力だけで解決するのは難しい面もありますが、各々が健康でいられるかどうかはその人の心がけ次第が大きいものです。

食養生は命の元

病気をすれば良質な医療は受けられ、多くの人が重篤な病気に移行せず完治されています。

しかし、病院であれこれ山の様に薬を貰い、薬を飲むだけで満腹してしまうなんて笑い話がありますが、これは現代人にも通じる戒めです。

江戸時代の儒学者貝原益軒の「養生訓」の中にこんな一説があります。

「薬は皆、偏性（偏った性質）ある物なれば、其病に应ぜざれば、必ず毒となる。此ゆえに、一切の病に、みだりに薬を服すべからず。病の災いより薬の災い多し。薬を用いずして、養生を慎みてよくせば、薬の害なくして癒やすかるべし」と益軒先生は、無防備に薬に頼る薬漬けの弊害で、「正しい薬を、ほどほどに使いなさい」ということを言われているのではないのでしょうか。

更にもう一つ、養生訓の一節には、「元氣や命をつくる根幹は飲食で、食養が大切である。しかし、飲食をすることは本来人間の強い欲求なので、欲にまかせて大食すると病気になって命を落とす」と警告しています。健康維持のために食養生の重要性を説き、食欲を自制して「ほどほどに食べることが肝心」と教えているのです。

今から200年も前に薬害の恐ろしさを説き、くらしと健康の根っこに「食養生」を据えた益軒の思想は、薬屋の私が今読んでも強い説得力があります。

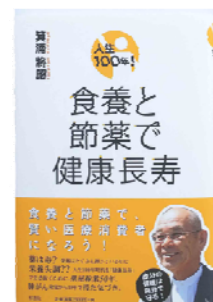
節薬で病気も医療費も激減

人は本来、自然の中に存在するものについては解毒する力を持っているのです。しかし、ここ100年ぐらいの間に人間が作り出した化学物質を主成分とするものについては分解、解毒する酵素を持っていません。

近年、便利さから食品添加物が大量に使用されています。こうした添加物の一部には発ガン性や染色体異常、催奇形性などの毒性が指摘されています。

新薬はあくまで「緊急対応」のもので、食品添加物も必要以上に長く摂り続けるものではないのです。薬の使用は極力抑え（節薬）、腸内環境を改善して、「食養」を中心とした食生活を実践する、それこそが、私達健将ライフが推奨する「健康長寿」への王道なのです。この様な時代になったからこそ、健康長寿を全うするにはどうすればよいのか、健将グループは創立50周年を迎え、自分自身が辿った72年の歩みを通して、「人生100年！食養と節薬で健康長寿」という本を恥ずかしながら自费出版しました。「真の健康とは自分が自立的に生きることから始まる」というシンプルな考えに至りその思いを綴っています。もし、お読みになりたい方は遠慮なくお申し込みください。

これから徐々に朝夕と寒さが増してまいります。お風邪などひかぬようご自愛ください。



人生100年!
「食養と節薬で健康長寿」
箕浦将昭著 価格1500円(税別)

この食事で自律神経は整う 溝口徹



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

前回は松田麻美子さんの「超健康革命」を紹介しました。病気は体内環境の汚染、誤った食習慣やライフスタイルの結果であるとして、未精製の炭水化物を摂る事を勧め、果物や野菜が豊富な自然物の植物性食事を重視して、動物性蛋白がガンや心臓病の最大の原因、出来るだけ摂取を控えることなど炭水化物中心の内容でしたが、今回は全く逆の主張をしておられる溝口徹氏の「この食事で自律神経は整う」にて糖質の代わりに動物性蛋白がよいというケトン体中心の糖質制限食の主張を抜き出して紹介しましょう。どちらを取り上げるかは個人の自由、色々の説があるものだと軽く受け止められてもよいでしょう。

動物性蛋白質を十分に摂る

ホルモンを作る材料は基本的に食べ物で、その本体となるのが蛋白質で酵素を働かせるための栄養素です。大切なのは交感神経と副交感神経のバランスが取れていることです。糖質の代わりに摂るべきは蛋白質。動物性蛋白がよい、必要量を摂取しやすく、必須アミノ酸やビタミン、ミネラルが豊富で体内で活用しやすい血糖値を安定させるために糖質をコントロールすると同時に動物性たんぱく質を十分に摂ることが大事なのです。

エネルギー源は脂肪を燃焼させて補う

体内に糖が足りなくなった時、代わりに脂肪を燃焼させてエネルギー源に変えます。この時、肝臓で作られるのがケトン体です。ケトン体は体内の脂肪が分解されてできる産物で、尿中に排出され、血液中のエネルギー源に代わります。細胞膜や血液脳関門を通過でき、血中濃度が高まると脳のエネルギー源となります。大事なことは糖質制限食を1～2週間ほど継続することです。

腸内環境を整える

腸内細菌のバランスが崩れると自律神経への影響が出てきます。心の問題は腸に問題がある場合が多く、腸内環境を整えることが大事です。

腸内環境を整える食物せんいの働き

- ①腸内細菌の棲み処
- ②毒物を排出し腸内環境を改善
- ③糖質の吸収を抑制
- ④肝臓を保護
- ⑤蠕動運動を促し腸内に便が留まる時間を調節し便秘を解消
- ⑥副腎皮質の疲労を改善
- ⑦コレステロールの排泄を促す

食物せんいが不足すると体調不良に陥ります。自律神経を整える実践としては、甘いか甘くないかでなく糖質の量と質を考慮します。

澱粉なども糖質です。インスリンの安定供給により血糖値が安定します。

食生活で気を付ける事

- ①同じ蛋白質を∞日以上続けて摂らない、
- ②牛肉、豚肉、鶏肉、魚など取り換えて摂るとよい
- ③食物繊維の摂取を意識する。
- ④オメガ∞系の油を加熱せずに食べる
- ⑤市販の野菜ジュースは飲まない、糖質が加えてあるものがほとんどです。
- ⑥ヨーグルト飲料を毎日続けて飲むのは避ける
- ⑦自律神経を整える意味でカフェインの摂取は可能な限り控える
- ⑧ケトン体で体を動かし、維持できる食事をしていれば、必要なカロリーと蛋白質さえ補われているなら日数にこだわる必要はありません。一日でも何日でも構わない。
- ⑨朝食は腸を刺激するよう繊維分の多いものを選ぶ
- ⑩昼食はなるべく糖質の少ないものにする
- ⑪夕食はケトン体を作りやすい脂質を多く摂る
- ⑫就寝前にココナッツオイルを摂る

この様に動物性蛋白推奨で全く別の説です。色々の説がありますので、ご自分の食生活のスタイルや身体に合ったものを選択しましょう。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

8050

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

「引きこもり」という言葉が登場しておよそ20年。今、40代から50代の引きこもり当事者と、70代・80代にさしかかり肉体的、精神的、経済的に限界を迎えている親たちが問題になっている。この問題は50代の引きこもりと80代の親が社会から孤立する「8050問題」と呼ばれている。

長崎市で8月、母子2人暮らしのアパートで母親【当時(76才)】の遺体が見つかり、息子(48才)が死体遺棄容疑で長崎署に逮捕された。関係者によると、息子は無職で長年ひきこもり状態だったという。葬式代が払えないから・・・そんな理由で親族の遺体を放置し、死体遺棄に問われる事件が絶えない。

これまでも葬儀の負担が脳裏をよぎり、事件になってしまったケースは多い。2016年10月、東京都内の40代無職男性が「葬式の金がなく、どうしていいか分からなかった」と母親の遺体を遺棄して逮捕され、同年3月、同様の動機で逮捕された岡山県の60代無職男性は「私自身生きる気力を失っていた」と話した。

「葬儀費用がなく現実から逃げたかった」2人で暮らしていた高齢の親が自宅で急死した際、経済的な理由もあり、埋葬までの一連の手続きを怠ってしまうのだろう。あるアンケート調査では葬儀費用の全国平均は195万7千円に上るといふ。決して安い費用ではない。

坊主の私が言うのもアレなんだが・・・通夜・葬儀を省略して火葬だけで送り出す『直葬』なら10数万円で手続きはできる。

生活保護受給者ならば自治体の『葬祭扶助』で費用負担なく直葬を営む事もできる。社会的孤立がこうした情報すら遮断してしまう。人はひとりで生きていけない、そして死ねないのだ。

合 掌

㊦ ㊦ が い い ね・・・「念のため服用」は避けて・・・耐性菌が増えてしまう 北国新聞 2018 / 8 / 11 より

熱が出て頭や喉が傷み、鼻水や咳も出てきた。受診したかかりつけ医は、「念のため抗菌薬を出しておきますね」と。ありふれた光景に見えるが、金大医学部類非常勤講師で加賀市の永田クリニック院長の永田理希医師は「風邪を引いたから、念のため抗菌薬を服用するのはメリットよりもデメリットが多くなります。安易な服用は避けるべきです」と指摘する。

ウイルスに効果なし

なぜ、抗菌薬は避けるべきなのだろうか。永田医師は風邪とは通常、ウイルスにより起きる病気だと説明したうえで、「抗菌薬はその名前の通り、細菌を攻撃する薬です。ウイルスには効きません。つまり風邪を治す効果はないのです」と話す。

「デメリットは抗菌薬が腸内のいい細菌を殺してしまうことだ。腸内細菌が減ると下痢になることがある。重症化すると腸炎を引き起こしたり、けいれんを起こして後遺症がでたりするリスクもあります」と指摘しています。抗菌薬を使っただけの予防効果は4千人～一万2千人に一人、殆ど全ての患者は恩恵にあずかれず、副作用の恐れがある。

抗菌薬がなくなる

抗菌薬を使い続けると耐性菌が増え、抗菌薬の攻撃を受けた細菌の一部が変異して生き残って生まれる。その抗菌薬が効かなくなる。これまでは耐性菌に効果がある新しい抗菌薬が次ぎ次ぎと開発されてきた。しかし、永田医師は「抗菌薬の開発も今や限界、このままでは近い将来に抗菌薬がなくなってしまう、大事に使用することが一番重要」と強調する。有効な抗菌薬がなくなれば、安心して手術を受けたり、出産することも、細菌性肺炎の治療薬もなくなってしまう。風邪ではできるだけ抗菌薬の服用は避ける。こう覚えておいて損はない。

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？

腸内宇宙 100 兆個のハーモニー 馬場錬成著より

ビタミンを作ってくれる腸内細菌

ビタミンは私達にとって絶対に必要な成分です。食べ物を通して体内に取り込んでいますが、腸内細菌もビタミンを作ってくれるのです。

ビタミン欠乏の鼠の実験

東北大学農学部の木村教授はビタミンB群の一つパントテン酸の働きを鼠で実験しました。欠乏食を与えて3～5週間経つと、鼠の成長は次第に止まり体重減少、毛並みの悪化、皮膚炎、脱毛、更に麻痺しながら歩くという神経症状も現れました。

ビタミンB欠乏症で苦しむ鼠群の中で、一匹だけ実に健康な鼠がいました。木村教授は不思議に思って実験に使った鼠を全部、解剖してみました。

解剖の結果腸内でビタミンがつくられていた

その結果ビタミン欠乏鼠は副腎が肥大し、腸内にガスが充満していましたが、健康そうな一匹の鼠だけはそのような症状は見当たりませんでした。そこで木村教授は、これは腸内細菌のせいではないかと判断し、その鼠の腸内細菌を培養したところ欠乏鼠に比べてはるかに多くのパントテン酸を作っているということが分かったのです。健康そうに見えた一匹の鼠の腸内細菌は、パントテン酸を作る能力が特別に高く、欠乏食を与えられても、腸内細菌がしっかりと供給していたことになる。腸内細菌が命の恩人という事になったのです。

羊の草むら病

ある地方の草原で飼育されている羊が悪性の貧血病にかかりました。人々は草むら病と名付け、原因を探しましたが一向に分かりません。やがてこの病気はビタミンB12の欠乏であることがわかったのです。しかし、他の地方の羊は同じような草原で飼育されているのに草むら病には罹りません。そこで草原の土を調べてみると、草むら病の草原の土にはコバルトが不足していました。羊が草に含まれるコバルトを体内に取り込むと、腸内細菌がビタミンB12を合成してくれることがわかりました。

私達人間も同じことが行なわれている

生後間もない赤ちゃんがビタミンK欠乏によって出血を引き起こすことがあります。これは血液が固まらなくなる病気ですが、赤ちゃんの腸内に多種類の腸内細菌が棲みつくとビタミンK欠乏は起こらなくなってしまいます。

腸内細菌は時にはビタミンを分解する

腸内細菌はいつもいい事ばかりではありません。例えば、ビタミンを分解する細菌もあります。アノイリナーゼ酸性菌はビタミンB群をせっせと分解するのです。ビタミンB1をとっているのに脚気になる人を調べてみると分かったそうです。しかし、一般的には腸内細菌はビタミンの合成に大変重要な役割をしてくれています。

ビタミンB1、B2、B6、B12、K、E、ニコチン酸、パントテン酸、ビオチン、イノシット、葉酸などが腸内細菌の働きで合成されています。

