

NO. 113

## 腸内快覧板

1月 Jan. 2019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

## 内なる敵に挑戦しよう

株式会社 健将ライフ  
代表取締役社長 箕浦 将昭

2019年の干支は己亥(つちのとい)であり、正しい場所で挑戦する年とあります。

健将ライフをはじめ、健将グループはお陰様を持ちまして創業50周年を迎えることが出来ました。これもひとえにお客様はもとより関係各位のご支援の賜物と厚く御礼申し上げます。

さて、病気は生活の赤信号と言われますが、弊社は病気の予防は勿論、病気・怪我をしても少ない薬で高い治療効果を上げる、新たな医療文化「節薬文化の創造」に向け邁進し、生活を見直すヒントや医療情報を皆様へお届けして行きたいと思っております。

「元気の元は胃腸から」をスローガンに長年皆様と共に学んで参りましたが、過食と疲労による突然死のリスクに関する長峰医師の論文と横田医師の書籍を紹介いたします。

## 全身の炎症性反応は内なる敵の総攻撃

長峰医師の論文からは、「長期入院患者の4症例とも病態は全身の炎症性反応であった」数日前まで元気であった人が重篤な病態に陥った。それも肺炎や尿路感染などの先行感染でなく、感染病巣が不明のうちに敗血症にまで進展した。従来の感染症の常識では考え難く、血液から検出された菌は腸内グラム陰性菌であり、消化管由来と考えられた。事実、糞便より同種の細菌が検出され、まさに内なる敵の総攻撃にほかならない病態である。

## 細菌感染は日常生活の中にも潜む

従来の医学の常識からすれば「便秘で死に至る病態になる事がある」と言えば、気が狂ったと思われるであろう。しかし現実には腸内細菌が我々の身体を蝕み、全身感染症を起こし、さらには多臓器不全となり死に至ることもある。元来腸管は細菌のある場所であり、なおかつ免疫機能を担う重要な臓器である。細菌感染は外からばかりではない。ストレスの多い現代社会は、腸管のバリア機能を損なう危険因子が数え切れないくらい日常生活に潜んでいる。だから時に便秘で命を落とすことが起こるかもしれない。

## 内なる敵は腸内細菌

私たちが21世紀に生き残る為には、外からの感染ばかりに目を向けるのではなく、内なる敵に注意する必要がある。内なる敵、腸内細菌に対処するには抗生物質ではなく「食事が大切」であり、腸によい食事をするのが免疫力を高め、病気を予防することになる。いま一度食事の内容バランスを考え、21世紀に生き残ろうではないか。と呼びかけていらっしゃいます。

## 腸内の酸性化が進むと突然死

もう一方横田医師の研究によれば、食物の消化がうまく行えない場合、腸内で腐敗・醗酵が起こり、腐敗の進行に伴って悪臭のある強い酸性の物質やガスが増える結果、腸内の酸性化が進み、ついには腸内が強い酸性状態となる。このたんぱく質由来のアミン類の産出・吸収が、心臓発作・脳卒中発作による人間の死の根本原因であることを突き止めたとの報告です。

横田医師は問診で発作前に、砂糖などの甘味や酒・脂っぽい肉・魚・牛乳等の過飲食や、消化機能の低下、とくに普通のカゼの罹患や過労・ストレス・便秘・運動不足などの存在を常に私どもは認めることができましたとあります。

以上のことから、過飲食や過労、ストレス、便秘、を避ける事は勿論ですが、ミネラル豊富なスーパーベジタブルや消化力旺盛な納豆菌の助けを借りる等、弊社商品をご利用頂き元気で明るい一年をお過ごしください。



# コーヒーの効用」

皆さんコーヒーは飲まれますか？コーヒーには美容効果や病気の予防効果があることが広く知られています。そんな効能の数々を紹介しましょう。



健将ライフ学術顧問  
佐々木 俊雄氏

## 一日3～4杯の効果

研究によると一日に4杯以上飲んだ男性成人の前立腺がんの発症確率が、飲まない人より59%も低くなるそうですが、これは抗酸化作用のポリフェノールが豊富に含まれているからです。肝臓ガンの罹患率が50%低かったという文献もあり、カナダの研究では乳がんの罹患率も低いという結果が出たそうです。

米国での研究によるといろいろな病気においても、一日4杯コーヒーを飲んだ人の死亡率は飲まなかった人より16%低かったそうです。また、一日3杯のコーヒーで心疾患による死亡率も21%減少するという結果が出たとか

コーヒーに含まれるカフェインが偏頭痛を抑えるので頭痛の解消法と言われていますが、一日3杯程度のコーヒーを飲んでいる人は頭痛になる確率が一番少なかったそうです。ただし飲み過ぎは時にはさらなる頭痛を引き起こす原因になるそうです。

## 糖尿病予防にも効果

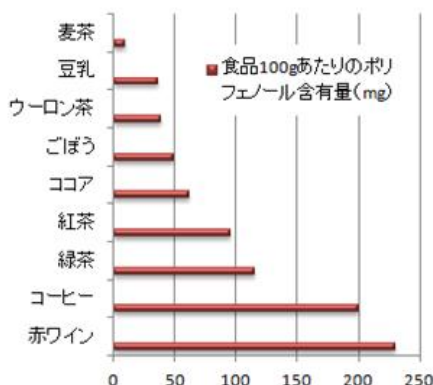
近年若い人にも増えてきた糖尿病、の予防にも役立つとのこと、ハーバード大学の研究によると今飲んでいるコーヒーより、もう一杯多く飲むことで糖尿病の確率が11%減り、一杯減らすことで罹患率が17%増加したという結果が出たとか。今、2～3杯の人は一杯増やしてみても、糖尿病の予防になるかもしれません。

コーヒーを一日2～3杯飲むと肝硬変の確率が66%減少するという研究結果もあるそうです。コーヒーが肝臓を掃除するほか、肝臓疾患を予防する働きがあるというのです。肝臓が心配の方はコーヒーをどうぞお試しあれ。

米国心臓協会の公表によると一日3～5杯のコーヒーを飲んでいる人は心疾患で死亡する確率が低いそうです。

## 熱すぎるコーヒーは駄目

飲物の温度が65℃以上であると食道や胃の細胞を傷つけガンなどの発病の危険性があります。少し冷まして熱すぎるコーヒーは飲まないようにしましょう。



### 豆知識

コーヒーは、西暦900年頃アラビア人の医師ラーゼスが患者にコーヒーを飲ませ、「消化、利尿効果あり」との臨床の記録が残っています。中世後期にヨーロッパで広まり、現在世界中で飲まれるようになってきました。日本には江戸時代後期に長崎の出島に駐在していたオランダ人より伝来しました。

### コーヒーに含まれるカフェインの効果

- 覚せい作用で集中力を高める
- 消化・利尿効果
- 老廃物の排出を促進
- 中枢神経を刺激して、自律神経の働きを高める
- 運動能力の向上、心臓の筋肉の収縮力を強化

### コーヒーに含まれるポリフェノールの効果

殆どの植物にある苦味や色素成分、自然界に5千種類以上、抗酸化作用があり。生活習慣病の予防

### 代表的なポリフェノール

- ・アントシアニン (赤ワイン・ブルーベリー・茄子・ブドウ)
- ・カテキン (緑茶・紅茶)
- ・カカオポリフェノール (ココア・チョコレート)
- ・ルチン (そば・かんきつ類・玉ねぎ)
- ・コーヒーポリフェノール (コーヒー)
- ・クルクミン (秋ウコン) ・フェルラ酸 (玄米) ・ショウガオール (ショウガ)

# 達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

## 愛のチョコレート

高野山真言宗慈明院住職

吉住大慈



2月14日はバレンタインデーである。元々はキリスト教の聖人の記念日であるが、日本では女性が男性に親愛の情を込めてチョコレートを贈る日になってしまった。これは1950年代後半に、日本のお菓子メーカーのチョコレート販売促進の為に普及された歴史がある。今では義理チョコや女性同士で贈り合う友チョコなど、日本独自の習慣も定着している。

キリスト教の『新約聖書』には、次のような言葉がある。「敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。」これはイエス・キリストの博愛を示すフレーズとして、しばしば引用される。自分の愛する者、自分を愛してくれる者のみならず、自分の敵をも愛する。キリスト教は『愛の宗教』といえるだろう。

この愛という言葉、実は仏教語であり「愛着」「執着」という意味で使われていた。親が子供を愛するとき、子供と離れたくないと思う。恋人を愛するとき、愛した人が他の男性・女性と親しくするのを好まない。このように、私達の愛は本質的に自己中心的で、愛の対象を束縛するものだ。だから仏教では『愛するな』と教えている。

今のキリスト教でいう愛は、仏教では慈悲と表現した。六世紀に日本にキリスト教が伝来したとき、「愛」は「愛着・執着」といった煩惱を指す言葉であった。そこでキリシタンは「愛」という言葉を「ご大切」と訳した。それが後に「愛」という言葉が使われるようになり、日本語のほうが変わっていった。

バレンタインの愛のチョコレート。キリスト教の博愛をもって義理チョコや友チョコを贈るもよし。仏教の教えに従って、愛は煩惱と遠ざけるのもよし。ちなみに私は4歳になる姪が、遊び半分でお母さんと作ってくれる手作りチョコを楽しみにしている。

合 掌

## ㊦ ㊦ が い い ね・・・食べ物の相性に注意

北国新聞 2018 / 9 / 23 より

薬を服用する際、水や白湯で飲む人が殆どだろう。ビールや日本酒などアルコールは厳禁で、お茶や牛乳を避けることも今や常識になっている。しかし、飲み物だけではなく、食べ物にも注意しているだろうか。例えば、・・・

- ①納豆・・・血液をサラサラにする薬で知られる「血栓塞栓症の薬」を服用している場合、納豆を食べると薬の効果を弱めてしまう。これは納豆のビタミンKが関係している。同じようにビタミンKを大量に含む青汁も注意が必要で、ほうれん草や春菊、小松菜などもたくさん食べると良くない。
- ②チーズ・・・チーズは結核やうつ病の薬と相性が悪い。一緒に体に入れると、チーズに含まれる「チラミン」が体内に溜まり、中毒症状を引き起こして高血圧や頭痛、発熱、発汗などが起きる。チラミンはワインや味噌、醤油にも含まれており食べ過ぎには注意が必要だ。
- ③グレープフルーツ・・・ジュースで高血圧や不眠症の薬と飲むと、相性が悪い。これは果実に含まれる「フラノクマリン」が薬の効果を過剰に高めたり、副作用を起こす。夏ミカン、ハッサク、ライムも駄目。「フラノクマリン」を含まない柑橘類は問題ない。
- ④カフェイン・・・コーヒーやエナジードリンクは抗生物質、気管支喘息の薬と飲むと頭痛、吐き気を催す恐れがある。
- ⑤ニコチン・・・糖尿病の薬では血糖値が高くなる。消化性潰瘍の薬では胃腸の痛みが治まりにくくなる。

人間は時には失敗する。相性の悪さをうっかり忘れ、当該の食べ物を摂取した上で、薬を飲んでしまった時にはまずは焦らないこと。何か体に異変があれば病院に相談して欲しい。

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？

## 菌の数と棲む場所

腸内宇宙 100 兆個のハーモニー 馬場錬成著参考

現代はストレスの時代と言われています。高度情報化社会を迎えて、学校でも職場でも家庭でも私達は様々なストレスに悩まされています。ストレスは、物理的・化学的なもの（気温、気圧、騒音など）生理的なもの（飢餓、感染、加齢、妊娠など）、精神的なもの（不安、緊張、怒りなど）が上げられています。こうしたストレスを受けることによって腸管の血行性、運動性に影響を与えるので腸内細菌にも変化を与えるに違いありません。



### 動物実験による腸内細菌の変化

アメリカの有名な腸内細菌研究者のD・サペイジ博士は、ハツカネズミを使ってこんな実験を行いました。餌と水とハツカネズミの寝床になるオガクズを、48時間与えないことによって、腸内細菌がどのように変わるか調べてみたのです。すると胃の中では、ラクトバチルスという腸内細菌がぐんと減少していました。また、大腸と盲腸では大腸菌の仲間の腸内細菌が増加していたのです。これは明らかに腸内細菌のバランスが崩れて、病原菌の活躍しやすい環境を作っていたのです。

更に研究グループはニワトリの実験をしました。室温 20℃と 38℃という高温環境のストレスをかけて3日間飼育し、このサイクルを反復することで鶏の腸内細菌の変動を調べました。予想通り腸内細菌の分布のバランスを大きく崩し、有害な腸内細菌が増加し、有益な腸内細菌は減少していました。有害菌が増加すると、栄養吸収は悪くなり、有害物質が増え、免疫力が低下、感染症が発病してしまいます。

### 人間における実証

1976年NASAは有人科学実験探知機スカイラブを打ち上げましたが、この時搭乗した3人の宇宙飛行士の腸内細菌を調べました。すると通常の腸内細菌のバランスが崩れ、ペプトコッカス・プロダクツという嫌気性腸内細菌が完全に消失し、バクテロイデス・シータイオタオミクロン腸内細菌が増加していました。

原因として考えられるのが、腸のぜん動運動の変調です。激しいストレス状態に陥ると、ぜん動運動は非常に鈍くなってしまいます。その結果、胃酸や腸液の分泌が悪くなり腸内細菌のバランスが崩れてしまいます。又、ぜん動運動は、腸内細菌の一種である乳酸菌が産生する乳酸の刺激によって活発になるのですが腸内細菌のバランスが崩れれば当然。この影響も小さくなってしまいます。

腸内環境を整える「なっとーキーン」

で補うと、元気力アップ!

