

NO. 225

## 腸内快覧板

4月 Apr. 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

## 大腸ガンと腸内環境

株式会社 健将ライフ 代表取締役 箕浦將昭

桜の季節もすっかり過ぎ、日中は汗ばむほどの陽気となりました。皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。

最近、ガンで亡くなる方が多くなりました。今や生涯でガンに罹患する確率は、男性 62%、女性 47%で、男女とも二人に一人の割合です。中でも大腸ガンが急増しています。

実は、先日ガンで亡くなった青年のお通夜に行ってきました。彼も大腸ガンでした。まだ 30 代という若さの盛りなのに本当に惜しい人を失いました。とても残念です。

元々、日本人には胃ガンが多く、欧米人には大腸ガンが多い、と言われていました。

ところが近年、日本でも男女ともに大腸ガン死亡者数が増え続けています。その、最も大きな原因として考えられるのは、日本人の生活環境、とくに食事の変化の影響（欧米化）です。大腸ガンは早期発見で、100 パーセントに近い確率で完治でき、食事です防することもできるのです。

## 大腸は最も病気の種類が多い臓器

人間の中で大腸は最も病気の種類が多い臓器だそうです。大腸の便の中には色々な発ガン物質、発ガン促進物質、細菌毒素が大量に含まれています。

腸内環境が悪い（危険な物質が多い）と大腸ガンをはじめ潰瘍性大腸炎、クローン病、大腸ポリープ、家族性大腸ポリーシスなど様々な病気に罹り易くなります。その他、腸内細菌と関係のある病気はうつ病、自閉症、パーキンソン病、自己免疫疾患、糖尿病、動脈硬化、慢性腎臓病など挙げればきりが無いほど存在します。ですから生活習慣の病気の 9割は腸で決まると言われているのは不思議ではありません。

## きれいな腸は病気にならない

腸内細菌の多くは、大腸にすみついています。悪玉菌が増えると有毒物質が増え、ガンや大腸ポリープになりやすくなります。

それに対して善玉菌は、有毒物質を無害化、免疫力の強化などあらゆる病気の発生を抑える環境を作ります。善玉菌の多い腸内はまるでお花畑の様なきれいな状態です。こうしたきれいな腸内は本来腸内で活躍するあらゆる機能が活性化され、病気にならない身体を作ります。きれいな腸内環境を維持するには、家の掃除と同じように毎日行わなければなりません。

## 日本の伝統食は腸を活性化させる

発酵食品は腸が大好きな食べ物です。発酵食品はヨーグルトだけでなく、味噌や醤油、みりん、酢などの調味料、納豆や漬物、焼酎などたくさんあります。もちろんこれらは本物で、発酵菌自体が生きていなければなりません。

こうした日本の伝統食には腸内善玉菌を増やし、免疫力をアップさせる効果が高い食品が多くあります。中でも、味噌汁は最高です。味噌には麹菌がたくさん生きており、味噌汁の具には野菜や海藻など腸が喜ぶ食品を一度に摂ることができます。味噌汁は腸内細菌を活性化させる「万能食」と言えるのです。

## 腸が喜ぶ食事で腸内環境を整えよう

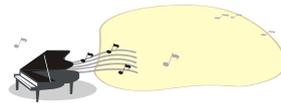
腸内環境を悪くしている要因は、コンビニ食、唐揚げ、菓子パン、インスタント食品、加工食品など、昔からの日本の伝統食とは程遠い食事環境にあります。腸が喜ぶ食事は腸内環境を良好にします。食事ではなかなか難しいと思われたら、サプリメントで腸内環境を整えてみましょう。弊社の「なっとうや」「なっとクイーン」は腸内環境を整えますので、サプリメントを上手に利用するのも良い方法です。

暖かい日もありますが、朝夕冷え込みますので、ご自愛ください。





# 達磨の経済学



## ゴールデンウィーク

高野山真言慈明院住職 吉住大慈

今年のゴールデンウィークは、新天皇の即位を祝して10連休を数えた。亡くなった親父が言っていた。「坊さんは世間が忙しい時はヒマで、みんなが休みの時に忙しい」・・・なるほど連休中に法事の予定が入る。新天皇の即位を祝いながら、法事で仏さんの冥福を祈った。

そもそも、どうしてゴールデンウィークって呼ぶのだろう？気になって調べてみた。この連休は、昭和23年(1948年)に公布・施行された「国民の祝日に関する法律(祝日法)」により、5月3日と5日が祝日になった事にはじまる。最初、この連休は「飛び石連休」と呼ばれていた。

昭和26年(1951年)に「自由学校」という映画が、現在のゴールデンウィーク期間に上映された。その興業成績が、お正月やお盆の休日時期よりも好調であった。そこで日本映画の関係者が、この期間をテレビのゴールデンタイムに引っ掛けて、「ゴールデンウィーク」と名付けて宣伝した。

これが功を奏して、翌年の昭和27年(1952年)には一般にも定着していった。しかし、映画の業界用語である為にNHKや一部の民放、新聞などでは「春の大型連休」という表現で統一されている。NHKでは業界の宣伝になる放送を禁止している故だそう。また休暇が取れない人から「何がゴールデンだ！」と抗議が来る事もあったとか。

休暇が取れず、ゴールデンウィークの呼び名に抗議したの・・・坊さんじゃないよね(笑) そんなお気楽な事を思いつつ、まだ呼びなれない新しい元号の時代が、休暇の楽しい平和な時代であってほしいと願った。

合 掌

## 水をたくさん飲めばボケは寄り付かない

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



「人の心に灯をともし」を読ませていただいているが3月15日現在で3,586回でほぼ10年、毎日欠かさず色々な方の勉強になる記事を取り上げて紹介されている。

その中で、今日は志賀内康弘氏の言葉の紹介にはこういうのがありました。「で」と「が」の違いで大きく変わる。その一文字に、その人自身の心の声反映されるのだ。「で」は知らず、知らずネガティブになっている、「が」は自分の意思が明確に示され、ポジティブである。例えば、お茶とコーヒーどちらがいい？コーヒーでいいや、コーヒーがいいや。一字違いでかなりインパクトが異なることを気付かせて頂いた。

腸内回覧板も245回で18年強、乱文を連ねてきたが、これで良かったのだろうかと思いつつ「タネ切れ」をいかにして埋めていくかと頭が痛い。

今回は、飲水量については各種の説があり誰の言うことが正しいのか分からないというのが実情ではあるが「水をたくさん飲めばボケは寄り付かない」という竹内孝仁氏の記事の一部を紹介しよう。氏は一日飲水量1500ccの根拠を身体の排出量の収支からみちびきだしておられる。

水分排出量 ①尿として排出1500cc ②皮膚の表面から700~1000cc ③便として200~300cc  
排出合計 ①+②+③=2400~2800cc

収入水分量 ①細胞の燃焼水200~300cc ②飲食物含有水700~1000cc 収入合計①+②=900cc~1300cc  
差引き補給を要する水やお茶として、 水分排出量-収入水分量=1500cc が浮かび上がってくる。

収支合計1500ccは水を補給するのが理にかなっているとして、介護の現場において実践され老人ホームからおむつが消えた実績例や認知症が治りもう介護はいらない治癒した例などを語られており、一日1500ccの水分摂取の習慣こそが認知症予防の大きな力になる。

「認知症には、根底に水不足がある。その治療とケアは、水に始まり、水に終わる。これが40年間、認知症にかかわってきた私の結論である。」と切り切っておられる。