

NO. 227 腸内快覧板

6月 Jun 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

認知症はお腹からやってくる

株式会社健将ライフ
 代表取締役 箕浦将昭

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、皆様は、ご壮健にてお過ごしのことと存じます。

平素は健将ライフの商品をご愛用下さりありがとうございます。

さて、皆さんは年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりする経験はお持ちでしょうか。私も少なからず、しばしば戸惑いや自信を無くしたりしています。

実は、先日、いつも使っている道具の名前が思い出せず、あれ？ なんだっけ？ としばらくしてからやっと思い出し、内心ホッとしたものです。

こうした「もの忘れ」は脳の老化によるもので、認知症は何かの病気によって、脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態を言うそうです。

認知症の原因は脳ではなく腸内の悪玉菌の増加

最近の研究では、認知症の原因は脳ではなく、実は腸内に大きな役割があるそうです。東京大学の光岡知足名教授らのグループが行った研究によれば、健康な高齢者と比べて、アルツハイマー病を発症している高齢者の腸内には、悪玉菌が増えており、反対に善玉菌が減っていたそうです。ではなぜそう言えるのでしょうか？

腸から発生する認知症

腸内に悪玉菌が増えると、腸内環境が一気に悪化し、腸が衰えます。すると脳の神経伝達物質の合成などに関わっているビタミンB群、鉄分、トリプトファンといった脳に不可欠の栄養が、腸から十分に吸収されないため、認知症を招きやすくなると考えられているようです。

また、腸内に悪玉菌が増えると、活性酸素が大量に発生することになります。活性酸素は腸内で脂質を酸化させ脳細胞を傷つけたりして、認知症を引き起こすとも考えられています。

ですから腸内の善玉菌を増やすことは、健康維持に役立つだけでなく、認知症の予防、改善につながると考えられます。

脳を若く保っている人に共通する生活スタイル

「脳の老化」には個人差があり、歳をとっても思考力があまり低下しない人がいます。歳をとっても認知力が低下しない人は、どのような生活スタイルをもっているのか。米国のマサチューセッツ総合病院のブラッドフォードディッカーソン氏らは、高齢者でも思考力は若者のレベルを維持している「スーパーエイジャー」に焦点を当てた研究をしています。

通常は歳をとるとメンタル面での能力が衰えていくが、スーパーエイジャーは脳の萎縮が少なく、記憶力、学習力、注意力、判断力といった脳の重要な働きが衰えていないそうです。スーパーエイジャーには、共通する生活スタイルがあることが浮き彫りになり、脳を若々しく保つための5つポイントを挙げています。

1. ウォーキング等の運動を習慣として続ける
2. 脳にも良い健康的な食生活
3. 社会活動をし、ネットワークを開拓する
4. 知的な活動をする
5. リラックスする時間を作る

こうしたことを考えて、脳の老化、認知症予防のために、スマホをはじめ様々なアプリ、チャット、ラインなど、新しい事を孫から教わっています。ワクワク、ドキドキしながらの挑戦です。難しいこともあります。弊社の納豆菌サプリは確実に衰えていく脳をサポートする腸内善玉菌の増加を応援します。上手に利用して認知症を予防しましょう。

梅雨は、まだしばらく続きそうです。どうかくれぐれもご自愛下さい。





達磨の経済学



ご縁がありますように

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

檀家の94才のお婆さんが亡くなった。お葬式を済ませ四十九日の際に、遺族から不思議な話を聞いた。そのお婆さんのお葬式は家族葬で執り行われ、家族以外には知らせなかった。ところがお婆さんが亡くなる少し前まで、お世話になっていた介護施設の職員さんが、お葬式の見送りに来てくれたという。

その職員さんは、たまたま葬祭場の表看板に書いてあったお婆さんの名前を前日に見つけた。亡くなったお婆さんととても仲が良く、最後に顔を見てあげたかったらしい。「きっとお婆ちゃんが会いたかったのよ。」見えないご縁に導かれた事を、遺族は感じていた様であった。

また別の檀家さんの話。その人は新幹線の車掌さんであった。ある時、自分の母が兵庫の姉夫婦の所で亡くなった。お葬式を兵庫で済ませ、四十九日を経て、佐賀にある先祖代々の墓に埋葬する事になった。その埋葬前日の事である。

いつもの様に新幹線での業務を勤めていると、駅で自分の姉らしき人が新幹線に乗ってきた。不思議に思い声をかけてみると、母の遺骨を抱いた姉であった。「みんな一緒に九州に帰れるね。」ただの偶然かもしれない、しかし家族の縁を強く感じたと元車掌さんは教えてくれた。



袖振り合うも他生の縁・・・他人であれ、家族であれ、目に見えないご縁が生きている私達を繋ぎ、今日の自分が生かされている。

今回でこの連載50話を迎えた。ご縁があったのかしらと有り難く思っている。

合 掌

ガンの部位で生き方が分かる



健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



土橋重隆氏の本の中に、ガンの部位で生き方が分かります、と、何千例の患者を分類した結果を書かれています。そのような性格がガンになり易いので性格を改めていけばガンの予防効果が図られるのではないのでしょうか。

- ***右乳ガン**・・・家庭内のストレスを自覚がないまま受け続けた人。精神的なストレスを長期に受け続けた人である。
- ***左乳ガン**・・・他者を思いやる優しさや仕事に対する責任感の強い人で、肉体的に身体を酷使して来たことによる。
- ***肺ガン**・・・生真面目な性格の人が多く、病気に対する恐怖心が強い人である。
- ***胃ガン**・・・融通の利かない頑固者が多く、一年位前に無理な仕事を強いられた人が多い。進行胃ガンでもそのままの状態経過しているケースもある。胃ガンと診断される約二年前に肉体的ストレスのピークがあったという点、家族に対する愛情が深い点です。
- ***大腸ガン**・・・仕事一筋という印象が強く、金銭面の悩みが回るケースが多い。過酷な金銭面の悩みを抱えている患者さんは大腸後半部(S字結腸から直腸)金銭問題はないが過度の肉体的ストレスを受けている人は大腸の前半部(上行結腸から横行結腸)にガンが出来た人。
- ***卵巣ガン**・・・「意志の強さ」「諦めない」「ガンを直そうという積極性」です。基本的に口数が少なくいつも冷静沈着、なかなか笑顔を見せない。
- ***腭頭部ガン**・・・ガンであると分かっても弱音を吐かず最後まで凛としている。全ての仕事を片付けて最期を迎えようとする芯の強さがある。
- ***胆管ガン**・・・弱音を吐かない点は同じ、「腰が低い」というのが第一印象、「芯が強いわけではないが素直でいい人」



心の片隅にでも入れておけば役立つこともあるかもしれません。