

NO. 229

## 腸内快覧板

8月 Aug. 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

## 新旧交代で日々変化する体

株式会社 健将ライフ  
代表取締役 箕浦将昭

暑さはまだ続いていますが、夕方になると涼しい風が時折吹き、秋の気配を感じさせます。皆様はお変わりなく、ご健勝の事と存じます。

ところで、夏から秋の変わり目で体調を崩した経験がある人は500人を対象とした調査結果によると全体の60%にも上るそうです。こうした体調不良の原因の一つに新陳代謝が低下していることが挙げられています。

新陳代謝とは、古い細胞を分解して排出して、新しい細胞に入れ替える現象のことです。

私たちの身体をつくっているのは細胞で、一つ一つすべて生きています。そして古い細胞は死んで、新しい細胞が生まれています。この新陳代謝が正常に行われていないと私たちは死んでしまいます。

## 各細胞の新旧入れ替わり日数

私たちの体は約60兆の細胞からできています。こうした細胞は適切なサイクルで生まれ変わり、新旧交代しています。いわゆる新陳代謝です。新陳代謝の入れ替わりサイクルは、それぞれの役割により、肌の細胞は28日、心臓は22日、胃腸は3日～7日、骨は2年など各部位によって決まっています。体の細胞が全て入れ替わるのに数年はかかるそうです。

## 新旧交代のない細胞もある

短いスパンでどんどん生まれ変わる細胞もありますが、一生変わらない細胞もあります。例えば、女性の卵母細胞、卵細胞は生まれた時から生涯変わりません。また、歯のエナメル質、脳の神経系細胞なども生まれた時のままの細胞です。それで、アルツハイマーやパーキンソン病を事前に何もできないのはそのためです。

## 腸内細胞は過酷な現場

さて、腸内のそれぞれの細胞はどうなっているのでしょうか？先ほど胃腸は7日以内と述べましたが、腸壁の細胞（小腸の絨毛を構成している細胞）は最も寿命が短く、わずか1日で、新しい細胞に入れ替わります。なぜこんなに短いのでしょうか？

私達が食事をすると、食べ物は胃腸を通過します。その過程で有害物質を排除しつつ、生きていくために必要な栄養素を吸収、しかもスピードが要求されるという重要な役割を担っています。ですから、若い細胞でなければ、その責任を担うことが出来ないほど過酷な現場だからです。

## 細胞の入れ替わりが遅くなると？

それは腸の新陳代謝が悪くなり、古い細胞でいる期間が長いということになります。ダメージを受けた古い細胞が多く残っていると消化・吸収する働きが弱まり、十分な栄養を体内に取り込めないということに繋がります。

また消化できなかった残りカスなどを体外に排出する働きも弱まり、それらが腸内で有害物質を発生し、それを吸収し体中に運んでしまうことにもなります。

つまり、腸の働きが弱まってしまうので腸がもつ役割が十分に発揮されず、様々な病気の原因に繋がります。よって生活習慣による病気の9割は腸が原因だと言えるのです。

## 腸の新陳代謝を促すには？

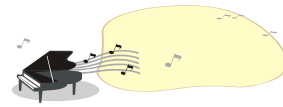
それはバランスのとれた食事、血行促進、良質な睡眠、適度な運動など基本的な事柄です。更に善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが最も有効です。弊社には腸内環境を整える納豆菌サプリがありますので上手に利用してください。明日は今日とは違った新しい自分になれるかもしれませんよ。

彼岸まで、もうすぐですが、残暑が厳しいので、くれぐれもご自愛ください。





# 達磨の経済学



## 彼岸花

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

秋のお彼岸が近い。彼岸花の燃えるような赤色で、田の畦道が彩られる。彼岸花は別名・曼珠沙（まんじゅしゃげ）とも呼ばれ、秋のお彼岸の頃に咲く。稲穂の黄色と彼岸花の赤、秋の到来を感じさせる風景である。

彼岸花の別名・曼珠沙華とは、仏の功德をあらわす伝説上の赤い華のことを指す。ある時お釈迦様が説法をはじめると、天がその説法のありがたさを感じ入り、甘露の雨を降らせた。すると地上に真っ赤な華が咲き乱れ、見る者の固く閉ざされた心を柔軟にしたという。この故事から彼岸花は柔軟華とも漢訳されるそう

だ。しかし、こんなにありがたい別名ばかりではない。彼岸花は別名・死人花あるいは幽霊花ともいう。あまりに赤いその花が血を思わせるからだろうか。それとも花のはかなさ故だろうか。千を超える別名を持つ、実に不思議な花である。

もうひとつ、この花には不思議なことがある。彼岸花は鱗茎（りんけい）と呼ばれる地下茎（ちかけい）で繁殖している。つまり花を咲かせて蜜で昆虫を集め、受粉作用を助けてもらう必要がないのである。しかし花を咲かせ、蜜を作る。何故か？仏教では無償の施しを「布施（ふせ）」という。花蜜はまさに彼岸花の布施ではないかと思う。

お彼岸は平安時代から続く、日本特有の仏教行事である。彼岸中日（春分、秋分の日）は昼と夜の長さが同じ、つまり片寄らない心「中道（ちゅうどう）の精神」をあらわすと言われている。ギブ&テイクが常の世の中・・・彼岸花の無償の布施を想い、心穏やかに。暑さ寒さも彼岸まで。

合 掌



## 「老兵は消え去るのみ」

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



今月初めで八十六才になった。年ごとに筋肉は落ち、体力の衰えを感じている。年相応の状態ということではあるが、頭の方が時代について行けない。2020年には教科書の改革が行われるようだ。ビジネスモデルの大変化により産業界の要請もあったようだ。私たちの価値観は時代遅れになりつつある。時代は変わったのだ。

知識重視の学習から思考力重視の学習に教科書の内容も教育指針も代わっていく、ということである。確かにスマートフォンの普及で調べさえすれば何でも読み取ることができる。覚えて置く必要がない。知識はほとんど必要ないものになっている。AIの普及は目覚ましい。空飛ぶ無人タクシーすら夢ではない時代を迎えている。産業界は事務職を含めロボット中心の世界になるであろう。



医学会もロボットが手術するようになると言う話である。MRI, CTなどの診断力が進み、カテーテルの時代を生み出し、内視鏡による手術に代わりつつある。3方向からピンポイントで患部をとらえ、切除、縫合などすべて内視鏡で行う事が出来るからである。患者の体力温存、術後の期間短縮などメリットがおおきい。

この様に世間は変わりつつあるが変わらないものは「食」であり、「健康」である。健康食品が氾濫し、何を摂ればよいかは個人の判断、宣伝力に作用されている。野菜工場や水耕栽培の普及がすすみ、色鮮やかな食卓を可能にしているがミネラル、ビタミン類の不足は否めず、出来る限り野菜は露地栽培の自然農法の野菜を摂りたいものである。