

No.235

腸内快覧板

2月 Feb. 2020 年 発行

発行所/おなかのいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051



新型コロナウイルス感染を防ぐには

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将昭

今年は積雪が少なく、春の様な日が続いていますが、皆様はご健勝のことと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛用頂きありがとうございます。

さて、こうした暖かな日が続いているのは喜ばしいのですが、いまや世界中に広がっている新型コロナウイルスに危機感を抱いているのは皆様も同じではないでしょうか。

この新型コロナウイルスは、深刻な急性呼吸器感染症（肺炎）を引き起こし、その感染規模は2003年に同じ中国から発生した呼吸器感染症 SARS ウイルスの10倍以上となるとの見解が示されています。



新型コロナウイルスには特効薬はない

新型コロナウイルスはワクチンも特効薬もないため、インフルエンザや風邪に対する一般的な予防策しかないと言われています。基本的な予防に加えて、一番重要な予防手段は十分な睡眠と栄養で体調を整えることです。体調が整うと人体最大の免疫器官がフル活動し、新型コロナウイルスを寄せ付けない体を作ります。

腸内細菌は免疫細胞をコントロールする

腸内細菌は腸に集結する「免疫細胞」と連絡しながら、私たちの全身をさまざまな病気から守る「免疫力」をコントロールしています。この様な働きをするには腸内環境を良好にしておかなければなりません。それには腸内細菌は悪玉菌1に対して善玉菌は2倍の数が必須です。

免疫細胞のおよそ3分の2は腸に集中しており、その免疫細胞のリンパ球、好中球、樹状細胞、マクロファージなどが、小腸の中で、いわば警備隊として活躍しています。

新型コロナウイルスは腸管免疫で防御できる

腸は、食べ物だけでなく、それと一緒に病原菌やウイルスなどが常に入り込んでくる危険性のある場所です。だからこそ腸には、病原菌やウイルスなどの外敵を撃退してくれる頼もしい戦士「免疫細胞」が大集結し、外敵の侵入に備えているのです。その数、なんと体中の免疫細胞のおよそ7割近くあります。

ですから新型コロナウイルスが入ってきても、最終的に腸内で防御することが可能しかし、それだけではありません。腸の中には、全身から寄せ集めた免疫細胞の「戦闘能力」を高めるための、特別な「訓練場」まで用意されていることがわかってきました。

腸内のパイエル板の活躍

小腸の壁に存在するパイエル板の表面には、腸内を漂うさまざまな細菌やウイルス、食べ物のかけらなどの「異物」を、わざわざ腸の壁の内部（体内）に引き入れるための「入り口」が用意されています。そこから引き込んだ「異物」を、パイエル板の内側に密集する大量の免疫細胞たちに触れさせ、人体にとって有害で攻撃すべき敵の特徴を学習させているのです。

こうした腸での訓練を受けた免疫細胞たちは、腸で守りを固めるだけでなく、血液に乗って全身にも運ばれ、体の各所で病原菌やウイルスなど敵を見つけると攻撃する「戦士」となるのです。

これから、新型コロナウイルスがどのように拡散するかわかりません。しかし、私達の体は有害なウイルスを防御できる備えがあります。

幸い弊社の納豆菌シリーズは、腸内環境を良好にし、免疫細胞を活性化させます。必要な方はぜひご利用ください。まだまだ、朝夕の気温差は油断できません、どうぞお体を大切になさってください。





達磨の経済学



星の命

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

星座や惑星など、天体にまつわるエッセイを残した天文随筆家・野尻抱影氏。星の文人と称され夜空の美しさを伝え続けた。そのエッセイの一文「私は、ポリネシア人が死ぬ前に、思い思いの星を指して、自分が死んだらあの星に住むと言って息を引き取るという話を思い出した。そう心から信じられることは死ぬ者にも、その周囲にも幸福に違いない。」



そして、「私が死んだら行く星は、やはりオリオンときめておこうか？」という言葉が続く。野尻氏が愛した冬の星座・オリオン。世界中で見られるこの星座に、最近物騒なうわさがさやかれている。オリオン座を形成する赤い星・ベテルギウスが暗くなっており、このままでは爆発するのでは？とニュースになっているのだ。

通常、ベテルギウスの明るさは、夜空の恒星の中で上位 10 位に入っている。しかし 2019 年 10 月から暗くなってきて、12 旬には上位 20 位にも入らないほど減光したと天文学者が報告した。ベテルギウスは明るさの変わる変光星なのだが、この減光は異例で、天文学者は超新星爆発の予兆を疑っている。

ベテルギウスは太陽の約 20 倍の質量を持つ恒星とされ、これほどの質量を持つ恒星は代謝（熱核融合反応速度）が速く短命だとされている。太陽の寿命が 100 億年ほどあると考えられているが、ベテルギウスは約 1000 万年ほどだと云われている。一説にはベテルギウスは誕生から 850 万年くらいが経過し、恒星としての機能を維持できない末期状態であるという。

もしベテルギウスが超新星爆発を起こせば、一時的に満月よりも明るくなり、昼でも肉眼で観察できるほど最後に光輝き、やがて暗くなって永遠に夜空から消えてしまう。ただし、それがいつかはわからない。明日かもしれないし、一万年後かもしれない。星に負けずに長生きしましょ。

合 掌

「小麦は食べるな」

ウィリアム・デイビス著

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



今回は「小麦は食べるな」というウィリアム・デイビスさんの著書を 3 回に分けて紹介します。遺伝子操作によって小麦は用途ごとに生産されるようになり便利性は増していますが、農薬によって保たれている生産物の人体に対する安全性は置き去りにされ、無視されていると言えるでしょう。デイビスさんは小麦の蛋白成分の一つ、グルテンが人体に害を及ぼすと、アメリカ人の主食のパンに使われる小麦を念頭に書かれています。



小麦は食べるな①

現代の麦は祖先の食していた穀物とは違います。ここ 50 年間で劇的な変化を遂げました。交配、異種交配、遺伝子の組み換えが重ねられ、倒伏しない品種、耐除草剤、殺虫剤耐性、病原菌耐性、環境ストレスに対する耐性など計った結果、収穫量は 10 倍を超え、小麦の成分をも変えて、人の食べ物の領域から外れてしまった。

野生種と自然交配で染色体 42 本の小麦が作られ、何世紀もの間変化はなかったが、現在は 2 千種を超える染色体が存在する。小麦のグルテンは交配により大幅に構造が変化した。この小麦に奇妙な性質がある、アミロペクチン A による血糖値とインスリンの量が急上昇すると血糖値のピークの状態から血糖値が落ちるロー状態になり、血糖値の上昇と減少による満腹状態と空腹状態が入れ替わり続け、これが 2 時間ごとに繰り返され、ブドウ糖⇒インスリン⇒脂肪の連鎖が起こりメタボにつながる。



D ゲノムに存在する遺伝子はセリアック病の原因と指摘され、グルテン蛋白質グリアジンによって免疫反応が引き起こされ小腸に炎症や絨毛組織の破壊を起こし、腹痛や下痢を発症する。統合失調症の人に小麦製品除去食を与えた時、改善効果を示す例が多い。

小麦の分解生成物のポリペプチドは血液脳関門を通過し、ヘロイン同様の中毒症状を示し、神経系に起きる特殊な現象に関わっている。