

No.237

腸内快覧板

4月 Apr. 2020年 発行
 発行所/おなかいき健康クラブ
 福岡県福岡市東区松香台1-2-1
 TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

酸性腐敗便をなくして突然死を防ぐ

株式会社 健将ライフ
 代表取締役 箕浦 将昭

山々の新緑が益々鮮やかになってきました。心地よい春の陽気に誘われて野山を散策したい今日この頃です。

皆様におかれましては益々ご健勝のことと思います。

さて、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスですが、感染して数日のうちに亡くなってしまう人たちが続出しています。

「あんなに元気だった人が急になくなってしまつて」と驚かされ、残念無念、悲憤の思いを感じざるを得ません。

じわじわとやってくる病気も怖いですが、突然にやってくる死もやはり恐ろしいものです。

突然死の原因の一つに、腸内の異常発酵、つまり酸性腐敗便があります。



酸性腐敗便とは

酸性腐敗便は大腸が強い酸性状態（PH2.5～5.5）をいい、何らかの原因で食べ物を十分に消化しきれずに、お腹の中で腐敗した糞便のことです。

体の機能が正常であれば、大量の酸性腐敗便の際には下痢が自然と起こり、健康や生命が守られるようになっていますが、速やかに排出できなくなると、急死と短命の原因となるのです。

酸性腐敗便が起きる理由

食事の質、量、食べ方や、消化器官の状態や能力等によって消化が十分に行えないと、腸内では食べ物が腐敗醗酵し、腐敗分解産物が多量に産生されます。腐敗の程度が高くなると、硫化水素や硫酸塩、有機酸類などの悪臭を放つ強酸性物質が産生され、腸内が強く酸性化します。

このように、腸内（特に大腸内）が強い酸性状態になると、タンパク質の分解物のアミノ酸類が腸内悪玉菌の持つ酵素の脱炭酸作用によって、強毒な「タンパク性アミン類」に変化します。

このタンパク性アミン類は「交感神経類似作用」と呼ばれる激しい血管収縮・けいれん作用や組織傷害作用による血行障害や酸血症などで、酸素欠乏が起こり、心臓、脳その他の機能が不能に陥り、健康・生命を失うのです。

これらが多量に直腸付近から血液に吸収されると、一部は解毒器官である肝臓を通らず、皮下静脈を介して直接心臓へ行き、心筋梗塞や脳梗塞などによる発作と呼ばれる急性症状を起こします。

また、がんや老化、多くの生活習慣病は、軽度の消化不良によって産生される少量のタンパク性アミン類によって傷害が繰り返されることで発症すると言われています。

ロシアのメチニコフ博士は「酸性腐敗便が人畜の急死と短命の主因であり、人間のほとんどすべての病気及び死は酸性腐敗便によって起こる」と言っています。

酸性腐敗便の予防

食生活のあり方は、酸性腐敗便の産出予防の鍵となります。少食は長寿遺伝子を活性化させ健康長寿につながります。酸性腐敗便の産生を防ぐ食生活は、低タンパク質・低カロリー（低脂肪・低砂糖）の伝統的な日本型食生活です。

酸性腐敗便の危険がある際には、野菜精進食を徹底し、水分の補給は十分に行ってください。また、重い心臓発作や脳卒中の発作が起きた時には、タンパク質を一定期間摂らないことが望ましいようです。更に腸内環境を整えることが重要となりますので、善玉菌も増やすことを心掛けましょう。弊社には善玉菌を増やすサプリメントがありますので、上手に利用してください。

まだまだ朝夕は気温が下がります、どうぞご自愛ください。





達磨の経済学



五里霧中

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈



感染症という言葉の定義は、ウイルス、細菌、真菌（カビなど）、寄生虫などの病原体の感染により、宿主に望まれざる反応（病気）の総称とされる。一口に感染症と言ってもその原因は様々であり、感染症の歴史は医学の歴史でもある。

感染症の原因となる病原体の中で、細菌や真菌、寄生虫は光学顕微鏡で見ることが出来る。しかし、ウイルスは電子線を利用した電子顕微鏡でしか見る事ができない。一般的な生物の細胞の100～1000分の1程度の大きさである。そもそもウイルスは単体で自力増殖できず、人や動物の細胞に入りこんで増殖する。生物とはいい切れない構造の物質である。その小さなウイルスによって、人類は先の見えない霧の中をさまよっている。

霧は肉眼では見えない小さな水滴が空気中にたどり、それによって視界が妨げられる現象である。1 km未満の物体が見えなくなる状態を霧、1 km以上、10 km未満の物が見分けられない状態を靄（もや）と呼ぶ。簡単に言えば霧の方が水滴の大きさが0.01mm以上で見えにくく、0.01mm以下の水滴ならば靄になる。

道元禅師の『正法眼蔵随聞記』に次のような言葉がある。「善者に親近すれば、霧露の中に行くが如く、衣を湿さずと雖ども、時時に潤ひ有り」（善き人に接していると、まるで霧や露の中を歩いている時に、自分の着物が湿っていくように、善い徳が感化して自分も善人になれる）

人間もウイルスも、それぞれの世界で影響をうけている。世界の影響を受けて、人々の今日の感情が生まれ、感情から生まれた人の心が世界を創っている。願わくば、善き徳にあふれた善き人々の日常が戻ります様に。

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



小麦は食べるな③

体の組織にブドウ糖の量が増え、蛋白質と結合した分子を生成します。いったん形成した結合体は元に戻りません。血糖値が上がれば上がるほど、この終末糖化産物は蓄積し老化が進みます。神経障害、視覚障害や失明、腎不全などの臓器障害が起こります。



小麦はその比類ない血糖値上昇作用により AGE(終末糖化産物)の蓄積を加速し、老化を加速させます。外因性AGEは動物性食品の高熱処理のものに多く含まれます。

糖化された小粒子LDLがアテローム性動脈硬化プラークをどんどん形成します。この現象を引き起こす物質が炭水化物です。その中でも主な食品は小麦です。

グルテンを引き金として作られた抗グルアジン抗体は脳のブルキシエ細胞と結合する。脳細胞には再生力がなく小脳のブルキシエ細胞は元に戻らない。小麦による小脳性運動失調が発症するのが45～53才で60%の人が小脳の萎縮性が見られ完治は望めない。小脳性運動失調はグルテンによる免疫反応らよって引き起こされているが、足や骨盤といった他の機関の神経にも症状が現れ抹消神経障害になります。

小麦の脳に与える影響は気分や活力、睡眠への作用だけでなく実際に脳に損傷を起こします。小麦は知識源や脳の機能障害とも関わっています。小麦は免疫反応を誘発し、記憶や精神の領域にも侵入するのです。

血糖値とインスリン量を上げる食品がニキビの原因です。疱疹状皮膚炎は小麦グルテンに対する免疫反応が腸管以外に現れたものです。小麦グルテンが原因の皮膚疾患を上げると口内炎、皮膚血管炎、黒色表皮腫、結節性紅斑、乾癬、白斑、ベーチェット病、皮膚腱炎、壊疽性膿皮症などがあります。

円形脱毛症も小麦を摂取し続ける間は治りません。小麦を食べない分、野菜やナッツ、肉、魚、卵、アボガド、オリーブ、チーズといった食品でカロリーを満たすことです。