

No.254

腸内快覧板

10月Oct 2021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

TEL.092-674-4788 FAX 092-661-1051

ワクチンを過信してはいけない理由

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将 昭

秋たけなわとなり、柿の実が日に日にその赤さを増していきます。皆様はお変わりなくお元気にお過ごしのことと思います。

秋と言えば食欲の秋、冬の備えにしっかり食べて身体を丈夫にするととても良い季節です。様々な病気に負けない「免疫力」は日々の食事や生活習慣の改善によって大幅に高めることができます。

ところで、冬に備えてのもう一つに、毎年インフルエンザの流行期前に、ワクチン接種をするように促されます。ワクチンは、その感染症の病原体（抗原）を弱毒化し、あえて少しだけ体に入れ抗体をつくるというものです。

抗体ができれば、その感染症にかかりにくくなります。ワクチン打つことで助かる人もいます。

ワクチンの目的や効果は異なる

ワクチンは免疫のしくみを利用し、病気になりにくくしますが、一口にワクチンと言っても、その目的や効果はさまざまです。例えば、結核予防のBCGワクチンや、はしかや風疹を予防するMRワクチンは、1回の接種でよく効きます。社会流行にならないよう、大変重要な役割を持っています。

一方で、インフルエンザワクチンはそうではありません。毎年、接種しなければならないし、接種しても罹ってしまう人はたくさんいます。

それにしても、ワクチンを接種したのにインフルエンザに罹ってしまうのはどうしてなのでしょう。

ワクチン効果が出ない

その理由の一つとして、ワクチン接種をしても有効な免疫反応が起きない特異体質のローレスポンダーと呼ばれる人がいます。季節性のインフルエンザのワクチンを打っても、効果を示さない人が一定の割合で出てきます。これがローレスポンダーなのです。

このことは単に免疫が付きにくいだけでなく、感染した時に重症化しやすいのです。新型コロナに感染しても大半の人は無症状か軽症で済んでいます。重症化した人や亡くなった方の多くは、ローレスポンダーの可能性が高いのです。

ワクチンという弱毒化した抗原を体に入れるのは、体に負荷をかけ、体を鍛える一種のトレーニングのようなものです。しかし、もともとそのトレーニングを受ける能力がない体だとワクチンを打っても効果がないのです。

2つ目の理由は、ワクチンと流行するインフルエンザの型が一致していなかった場合です。

新型コロナウイルスも次から次へと変異しています。これからも、ますます新型コロナウイルスのような病原体はいろいろ出現してくるかもしれません。そのときに、きちんとした食事をして免疫力を整えておけば、たとえワクチンが開発されていない段階でも、感染しないか、感染しても軽症で済む可能性が高くなります。

土台がしっかりしていれば怖くない

ワクチンが開発されても、それを接種した効果を最大にできるのも、副作用を最小に抑えるのも、私たちの免疫力次第です。不確実なワクチンに頼るより、まずは普段からの食事ですっかりした土台をつくっておきましょう。

秋は免疫力を高めるチャンスです。弊社には免疫力を高める「クイーンセット」があります。必要な方はご利用下さい。

これから徐々に寒さが増してきます。どうか、病気に負けないようご自愛ください。





達磨の経済学



西向くさむらい

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

『西向くさむらい生(しょう) 尽きて、いざ御七夜(ごしちや)の十王経(じゅうおうきょう)』一年の内、31日までは月を大の月、31日未満の月を小の月として、暦を暗記する古歌である。すなわち『二、四、六、九、十(さむらい)』を西向くさむらいとして表している。

さむらいとは、士という字が分解すると十一になる為、11月がさむらいと読める。『西向くさむらい』『二、四、六、九、十』となる。『生(しょう) 尽きて』は『小月で』をもじっている訳である。2月、4月、6月、9月、11月は小さい月であると示唆し、歌の意味としては西の極楽に向って、武士が命を終えた・・・位の意味であろう。

後半の『いざ御七夜(ごしちや)の十王経(じゅうおうきょう)』は大の月を表す。すなわち『一、三、五、七、八、十、王』をいざ御七夜の十王と表現する。王という字も分解すると、十一と一になる。足して十二という訳だ。1月、3月、5月、7月、8月、10月、12月が大の月で31日まで日数がある事を教えている。

御七夜も十王経もともに仏教の言葉である。御七夜とは初七日からはじまって七七日(しちしちにち・別名四十九日)までの、七回の法事を指している。十王経という経典によれば、死者は御七夜の罪の裁きを受けて、魂が生まれ変わる。そこで追善供養の為に七日ごとの法事を行うのである。



かの有名な閻魔大王(えんまだいおう)も、この御七夜の罪の裁判官のひとりである。11月になるとこの『西向くさむらい』を思い出しつつ、今年も残り少ないなど感じる。どうか平穏に年が暮れていきますように。



合掌

「腸の力」であなたは変わる②

デビット・パールマター クリスティン・ロバーク著 白澤卓二「訳」 三笠書房

腸内細菌は

- ①栄養分の消化と吸収を助ける。
- ②悪性の細菌、有害ウイルスや寄生虫の侵入者に対して自然のバリアを構成する。
- ③解毒器として機能する
- ④免疫系の反応にいい影響を与える。
- ⑤体内で働く有用な酵素や物質、ビタミンや脳に必要な物質を生成して放出する。
- ⑥内分泌腺のシステムへ働きかけストレスを取り除く。
- ⑦良質の眠りを促す。
- ⑧炎症が伝わる経路を制御する。

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



定住性の細菌もいれば移動性の細菌もいる、短期間だけ小さな棲み処を形成し、その後は腸の動きに合わせて移動するか死滅するが多くの任務を遂行している。

腸内の神経細胞は無数にある。あらゆる疾患は暴走した炎症に起因し免疫系がコントロールしている。腸には独自の免疫系がある。腸管関連リンパ組織と呼ばれ、免疫系全体の70~80%を占める。自然分娩で生まれた新生児は母親の産道のマイクロバイームと類似した細菌群を得ておりラクトバチルス族が多い。帝王切開手術生まれた新生児は母親の皮膚の表面にみられる細菌群を得ており、ブドウ球菌などを含むマイクロバイームがきまってくる。

善玉菌が脳由来神経栄養因子や脳内化学物質を作らせるが、腸内に棲む細菌のバランスに完全に依存していることが分かってきた。又腸の状態の低下による炎症の発生は「漏れやすい脳」につながる可能性がある。果糖は腸内細菌によって直ちに発酵し二次生産物になる。また様々のガスを作り出し腹痛などの原因となる。又、水分の過剰摂取も引き起こし下痢を招く。

