

No.252

腸内快覧板

8月 Aug 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

9月病は腸内環境の悪化

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将昭

時折涼しい風が吹き、秋を思わせる心地良さを感じます。皆様はお元気にお過ごしのことと思います。いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有難うございます。

さて、夏も終わりに近づいて来ると、夏の疲れや昼夜の気温変化で、心身の不調が最も起こりやすい時期です。9月になっても体調不良が長引いている人は、ひょっとしたら9月病になっているのかもしれない。

9月病とは

春の体調の変化は一般的に「5月病」と言われています。9月病はもともと、ヨーロッパ地方で長い夏休みが終わってもなかなか仕事モードに戻れない人が陥る状態を指していました。

日本では、9月は夏休みが明けて仕事や学校が始まる時期。暑い夏に体力を消耗することも影響して、環境の変化についていけず心や体の調子を崩すことを「9月病」と呼んでいるようです。

医学用語ではありませんが、急な環境の変化についていけず、ストレスで心や体が悲鳴を上げている、病気の一步手前の状態のようです。

9月病の症状

9月病の症状としては、5月病と同じく、体の症状として、なんとなくだるい、なんとなく頭が重い、消化不良、食欲がない、むくみやすいなどが見られます。また心の症状として、やる気が起きない（億劫、めんどろ）不安・イライラ、気分が落ち込む、集中できない、眠れない、朝起きられないなどがあるようです。

秋の初めに寝つきが悪くなったり、朝早くから目覚めてしまったりする人は9月病の前触れかもしれません。

9月病の人は腸内善玉菌が少ない

9月病になる人は様々な要因が指摘されていますが、その一つに慢性的で軽い脳の炎症によって起きる、という考え方があります。体が炎症を起こしているときは、だるくてやる気がなくなり、ゆううつになるものです。

近年、「脳腸相関」が明らかになっており、腸に悪玉菌が増えることで腸粘膜に炎症が起き、その炎症が血流にのって脳にも炎症を引き起こすという考え方です。

実際ある研究グループで、うつ病患者と健康な人の腸内細菌を比較した結果、うつ病患者の便に存在していたビフィズス菌数は、健康な人に比べて明らかに少ないことがわかりました。同じく善玉菌の乳酸桿菌の菌数も少ない傾向にありました。この事からビフィズス菌や乳酸桿菌など善玉菌が少ないと腸内に悪玉菌が増え、脳に炎症を起こす可能性が考えられるようです。

腸内環境が整うと9月病も改善する

食事から摂取した必須アミノ酸から、腸内細菌の働きでセロトニンのモトがつけられます。それが脳に届くとセロトニンとなり、リラックスや幸福感などの感情を発生させます。腸内環境が良いと十分な量のセロトニンのモトが脳へ送られるため、セロトニンが増えて精神状態が安定します。つまり、幸せホルモンは腸で製造し脳へと出荷されるのです。

しかし、腸内環境が悪いとセロトニンが足りずになかなか改善できません。こうしたことから、脳と腸は密接に連絡し合っていることがわかります。9月病かなと思われた方は早急に腸内環境を整えてみましょう。食事から補うのが難しいと思われる方は健将ライフの「クイーンセット」をご利用ください。胃腸も整い、食事が美味しく感じられるようになれば、秋の爽やかな日々を楽しむことが出来ます。

まだまだ残暑が厳しい日もあります。どうかご自愛ください。





達磨の経済学



無財の七施(しちせ)

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

お布施(ふせ)と聞くと、お坊さんに対してのお礼を思い浮かべる。そう思う方は多いだろう。本来『布施』とは、仏教の修行のひとつである「物惜しみをせず自分の欲を捨てて施しをする事」をいう。

しかし、物や金銭がなくともできる布施があると、雑宝蔵経(ぞうほうぞうきょう)という經典に「無財の七施」が説かれている。

- 一、眼施(げんせ) やさしい眼差しで人を見る事。
- 二、和顔悦色施(わげんえつじきせ) 柔和な顔(和顔)と喜びの顔色(悦色)を施す事。目は口ほどに物を言う。目配りひとつ、笑顔ひとつで自分も相手も幸せになれる。
- 三、言辞施(ごんじせ) 思いやりの言葉を施す事。
- 四、身施(しんせ) 労力を提供して施しをする事。
- 五、心施(しんせ) 細かな心遣いの布施。バスや電車で「どうぞ」の一言、ゆずる座席が布施になる。またそれを受ける「ありがとう」と、座席に座る素直さも布施なのだ。
- 六、牀座施(しょうざせ) 寝床や座席の施し。
- 七、房舎施(ぼうしゃせ) 旅人などに宿舎を提供する事。寝床や宿舎を提供する事は容易ではない。しかし四国遍路を歩いて旅する人は、時としてこういった布施の有り難さを体験する。四国遍路のお接待という考えは、布施の浄行そのものである。

秋のお彼岸の季節である。彼岸の語源は古代インドで使われたサンスクリット語の『パーラミタ(波羅蜜)』という言葉である。この言葉を直訳すると『彼岸に到る』という意味をさす。彼岸に到るとは、仏様の世界にたどり着けるように、仏道の修業に励む事を勧めた言葉である。お彼岸には、仏壇やお墓に手を合わせて、布施の修行を心掛けたい。 合掌

新・ミネラル栄養学

吸収後のミネラル類の代謝・機能

渡辺正雄著

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

Ca(カルシウム)は99%までが骨に蓄えられ、わずか1%が血液中に分布し、その維持ホルモンによって血中濃度は一定値に保持されている。血中のCaの50%はイオン態であり、指令を受けて細胞内に搬入されるとレセプター蛋白質を活性化し、細胞の増殖、筋肉の収縮など数多くの体内代謝を促進するスターターとなる。この興奮・促進作用に拮抗するのがMg(マグネシウム)依存の生体酵素であり、Caを細胞外に運び出して代謝活性を統御する。



Na(ナトリウム)とK(カリウム)は細胞の内外に分布してCaとMgの指令を受けながらも神経の伝達、体内水分の調節、細胞内外での物質交換の役目を電解質ミネラルとして果たしている。鉄は還元型の二価で吸収され、銅依存の酵素によって三価になり、特定のキャリアー蛋白と結合して初めて標的の組織細胞に取り込まれ、その機能を果たす。

この様に必須ミネラル間でもバランス摂取が大切である。多量ミネラル類は、ストレス抵抗の適応ホルモンの支配を受けやすく、その特別損失を考慮した補完を心掛けねばならない。また微量ミネラル類も、酸化性ストレス説が提示され、この増量ニーズを活発に臨床応用する動向にある。

ストレスの打撃でビタミンC、ビタミンB群などが速やかに消費されるので血中レベルが低下、ストレス抵抗ホルモンの生成が妨げられ組織細胞の壊死・破壊が加速的に進む。精製加工食品の開発が進みK、Mgは摂取不足になっている。

Kの摂取過剰分は生体恒常性の働きでよく尿排泄するように進化している。Naの摂取不足やストレスに際しては、副腎ホルモンが分泌して体内に保留する遺伝的支配のコントロール機構が継承されている。体内にストレスの一因となる細菌、ビールス、環境汚染の有毒な遺物が侵入すると免疫細胞群は直ちに活性酸素群を発生して、酸化によって無害化を取り進める。

脂肪のエネルギー代謝の際、完全酸化に伴って活性酸素を複製する。ストレスの強さと長さの度合いによって栄養素類の早い消耗が進むのでタイミングよく栄養強化を実行することが肝要である。CaとMg比は健康人であれば2対1でよいが、ストレス負荷の多い現代生活のもとでは1対1が好ましい摂取バランスであると推奨している。

