

No. 260

腸内快覧板

4月 Apr. 2022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

やる気が起きる秘訣は腸を整えること

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将昭

桜もすっかり葉桜となり、山々も新緑が芽吹く季節となりました。皆様はご健勝のことと存じます。いつも健将ライフの商品をご愛用くださり有難うございます。

さて、新年度は進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多く、特にストレスがたまり、疲れやすい時期でもあります。毎年5月のGWが明けたこの時期から、やる気スイッチが切れてしまった、モチベーションがなかなか上がらないといった方がおられます。

この時期の疲れやすさや気分が沈みがちといった心のコンディションには腸内環境が大いに関係していると言われております。腸と脳は密接に結びついており、腸で起きたことが脳に伝わるのです。なぜそう言えるのでしょうか。

私たちの体は「腸」から作られている!

それは、脳は腸の出先機関として進化したともいわれているからです。

実は受精卵から最初に作られるのは腸なのです。腸がのびて「口」と「肛門」、さらに栄養をためる「肝臓」、酸素をためる「肺」、そして上の方が膨らみ最後に「脳」ができるのです。

脳のない生き物はいますが、腸のない生き物は存在しないのです。いかに腸が重要かということがわかります。

腸は独立した神経系をもつ

腸は脳に次いで1億以上の神経細胞があり、これは脊髄や末梢神経系より多く、脳とは独立して自らの判断で機能（自律神経）しています。つまり腸は脳からの信号を待つことなく消化・吸収・排泄の重要な機能を果たしています。更に、腸にある太くて大きな迷走神経の殆どは腸から脳へと情報を運んでいます。ですから、言い換えると、脳は腸からの信号を感情として解釈し表現しているのです。

腸と脳は感覚的に結びついている

第六感のことを英語では「gut feeling」といいますが、ここでいう「gut」は腸のことであり、腸が感じたものを第六感として脳は感じるのです。gutは腸という意味以外にも、本音・勇気といった意味があるそうです。

ちなみに日本語でも腹にまつわる慣用句はたくさんあります。「腹の虫の居所が悪い」「腹が立つ」「腹を決める」などと表現しています。このように腸と脳は感覚的にも密接に結びついており、全身に影響を及ぼします。

幸せホルモンは腸で作られる

またドーパミン（快感ホルモン）、ノルアドレナリン（ストレスホルモン）、セロトニン（幸せホルモン）は感情（性格）を支配する代表的な脳内神経伝達物質といわれていますが、その多くは腸で作られます。

特にドーパミンやノルアドレナリンの暴走をも抑えるセロトニンは腸（腸内細菌との協同作業）で作られ、体内のセロトニンの90%は腸に存在し、腸管の蠕動運動に関与し、多ければ下痢をきたし、少なければ便秘になります。脳内に存在するセロトニンはわずか2%のみです。それで、やる気がなくなり、モチベーションが低下するのは脳内のセロトニンが少なくなっているからだそうです。セロトニンが増えれば幸せな気持ちになります。ですから「腸」を整えれば「心」が整うのです。いつもハッピーな気分を持ち続けるためにも日頃から腸内環境を整えておきましょう。弊社の納豆菌・乳酸菌のサプリメントは腸内環境を整えますので、必要な方は上手に利用してみましょう。

春は花冷えもします。お身体をご自愛ください。





達磨の経済学



七難と七福

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

5月3日は憲法記念日、今年は国というものを世界が改めて考える節目といえるだろう。

人が集まって国を作り、栄枯盛衰が繰り返された。仏教においても護国(ごこく)、つまり国を守る御利益をもたらすお経が存在する。代表的な「仁王般若教 受持品 (にんのうはんにはゃきょう じゅじぼん)」には、次のような部分がある。



『国土に七難がある時、国王がこのお経を読めば、七難はただちに滅んで七福が生じ、人々は安楽となる。』七難とは、太陽や星の運行の乱れ、火災や日照り風水害など、そして他国や泥棒の侵略が七つ挙げられている。いつの時代でも国土の安寧と、平和を祈る人々の心は同じである。

それでは七福とは？伝説によれば、徳川家康が天海僧正に富国繁栄の方法を尋ねた。天海は仁王般若教の七福を諭し、七福神の絵図で七つの徳の必要性を説いた。すなわち 1 寿命 (寿老人)、2 有福 (大黒天)、3 人望 (福祿寿)、4 清廉 (恵比寿)、5 愛敬 (弁才天)、6 威光 (毘沙門天)、7 大量 (布袋) が七つの徳である。

この七福の教えから七福神が生まれ、江戸時代には縁起物の絵画として描かれた。葛飾北斎や歌川国芳などが、浮世絵で七福神を描いている。また七福神を宝船に乗せた図なども描かれて、宝船の帆には次のような歌が書かれた。

『なかきよの とおのねふりの みなめさめ なみのりふねの おとのよきかな』『長き夜の 遠の眠りの 皆目覚め 波乗り船の 音の良きかな』この歌上下どちらから読んでも同じ歌が書かれている。

この歌を3返唱えて寝ると、縁起の良い初夢を見ると噂された。しかし歌の意味は、人々に煩惱から目覚め、悟りの岸に渡る修行をせよと説いているのである。 合 掌

家庭でできる自然療法 (ビワ療法について)

東条百合子著

⑥ビワの葉の生葉パスター

胃がん、乳がん、腸がん、子宮がんには偉大な効果をもたらします。腫瘍の大きくなるのも止まります。これは昔からある民間療法でほとんどの病気に応用できます。

⑦ビワの生葉湿布

腰痛、リュウマチ、神経痛、腹痛、傷、火傷、風邪。

⑧ビワの種

アミグダリンの含有量が高く効果が見られる。(ビタミン B17 の効果) しかし科学の力で人間の手を加えると、化学構造や方程式は同じでも、生花と造花の様に自然の力は失われていく。ガン細胞を正常細胞にかえる。2 個程度を 2 回に分けて生のまま、また乾燥して粉末にて食べる。ガン、膵臓癌、肝臓がん、喘息、肝臓、肝硬変、腎臓、内臓の痛み、糖尿、神経痛、リュウマチなどに効果あり。

⑨ビワ種酒

青酸を含み毒だとして利用されていなかったが青酸配糖体の形であり、アミグダリンの働きを強力にすることが分かり特効があります。ビワの種の蜂蜜漬け、塩漬け、ビワの実のはちみつ漬け(実も皮も種も) 病弱者や慢性化した病気を持ってる人に良い。気管支や喘息、風邪などに良い。



健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏

