

NO. 71

腸内快覧板

7月 JULY. 2015 年

発行所/おなかもいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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



麻疹の流行と

腸内細菌と免疫

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってまいりました。

皆様はお元気に過ごしていることと思います。いつも健将ライフの商品をご愛用頂き誠にありがとうございます。

これから本格的な夏になる感染症と言え、麻疹が挙げられますが、以前大学生の間で麻疹が大流行し、各大学が休校の措置をとったことがあります。この流行に際しては、日本の子供たちへの麻疹予防接種の接種率低下が大きな問題になりました。

現在では麻疹の流行はまだ続いています、散発的で小規模なものとなっています。

麻疹は子供の病気と思われがちですが、大人がかかると重症化することが多く、麻疹を軽い病気と思っていると大間違いで、毎年数十人もの子どもが、重い合併症を起こして死亡しているなど、怖いウイルス性の感染症です。

麻疹が怖いのは、ウイルスが体の免疫系の中心となるリンパ球などで主に増殖するため、一時的な免疫不全とも言える状態になってしまうことです。

このため、肺炎や脳炎といった、重い合併症を起こすことがあり、これが麻疹による死亡の大きな原因となっていて、麻痺など、神経系に重い後遺症が残ることもあります。

どうして若者に、麻疹の流行が相次いでいるのか、その原因はいくつか考えられますが、ワクチン接種の問題とは別に、若者の免疫力低下があります。

若者の免疫力低下で考えられることは、第一に体内毒素の蓄積。体内毒素の蓄積の原因はストレスをはじめ加工食品に含まれる防腐剤や食品添加物、畜産飼料で使用する抗生物質、成長ホルモンなども見逃せません。

第二に、腸内環境の悪化と免疫力の低下。

最近の研究で、人の腸内細菌叢の働きが、免疫抑制抗体である血清蛋白の一つ、免疫グロブリンを作り出すことに役立っているのではないかと考えられるようになってきました。

腸内環境の改善が免疫力を改善する腸管には全身にあるリンパ球の60〜70%が集中しています。

この事実から腸管は人体における最大の免疫器官といわれています。



この腸管免疫系を刺激・活性化させることが、免疫力向上の重要な要因となります。

腸内には善玉菌と悪玉菌が生息し、常に双方が勢力争いを起こしています。悪玉菌は、動物性脂肪・動物性たんぱく質を大好物としています。これらを多くとり、悪玉菌の勢力が拡大すると、人間にとって有害な成分が腸内にあふれ、腸内が腐敗し、免疫力が低下し、その害は全身に及び、病気、老化、アレルギーを促進させます。

一方、善玉菌である乳酸菌、ビフィズス菌は、オリゴ糖や食物繊維が好物です。これらを多くとると、善玉菌が多くなります。健康維持、疾病の改善には非常に重要なものです。

健将ライフの「なっとクイーン」をはじめ納豆菌シリーズのサプリメントは消化力を助けると同時に、腸内細菌に活力を与え免疫力を上げる事ができます。善玉菌優位の腸内環境は、麻疹を始め感染予防のかねめです。しかし、腸内細菌に良い仕事をしてもうには、明るく、朗らかに毎日を楽しく過ごすことも大切です。

余談ですが「麻疹かも…」と思ったら解熱剤は禁止ですよ。

セロトニン睡眠方法

東邦大医学部教授石田秀穂著

青春出版社

第二章

いい眠りの決め手は「脳内セロトニン」

【脳と光の不思議な関係】

人の睡眠時間にはそれぞれ個人差があります。

目をつぶると脳波ベータ波からアルファ波へ、うとうとするシータ波、完全に意識が遠くなるデルタ波と変わり、副交感神経が優位に働いて、大脳と体が休止状態になるノンレム睡眠まで、約九十分、その後十五分位続き、大脳は活動しているけれども筋肉は弛緩した状態のレム睡眠になります。

このレム睡眠のときに夢を見るのです。人は、このノンレム睡眠とレム睡眠の二時間セットを何度か繰り返しながら睡眠をとっています。

レム睡眠のときに記憶の分類と保管をする作業が行われており、レム睡眠が一回過ぎないと記憶は断片となり記憶として残りません。レム睡眠が記憶を脳に固定する時期です。睡眠時間よりも質を高めることです。目の網膜にはものを見るための細胞とは別に明るさと暗さだけを認識している細胞があります。

私達は一時間の自然と体内時計の誤差を毎朝太陽の光を浴びる事によって修正しています。

昼間、自律神経の交感神経が優位になり、体温や血圧を上げて活動的に動けるようになり、夜は副交感神経が優位になることで睡眠をとって休息するリラクゼーションとなり、この切り替えに太陽の光が関わっているのです。

このような光の脳への作用は視力とは関係ありません。セロトニン神経は脳全体に様々の情報を送って心と体をコントロールしています。

又百種類以上ある神経伝達物質の働きをコントロールする役割もあり、オーケストラの指揮者のようなものです。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



セロトニン神経の働きは

- ① 大脳皮質の働きを覚醒させ意識をハッキリさせる
- ② 自律神経をコントロールする
- ③ 筋肉への働きかけ、よい姿勢を維持
- ④ 痛みに対する感覚を軽くする。
- ⑤ 心をコントロールして平常心を保つ

脳にスイッチを入れる太陽光を浴びる時間は五〜三十分で十分です。太陽の光を浴びる事ができない日はリズム運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など）を行う事。時間は三十分程度がよく、本格的に運動するのはダイエットにはよいですが、セロトニン神経には逆効果です。難しいシンブルな運動がベストです。

又腹式呼吸などを意識して行う事でセロトニン神経を活性化することが出来ます。無意識の呼吸は効果がありません。

グルーミング（日常生活の中で行われるスキンシップの事）でもセロトニンは増えます。太陽の光とリズム運動、グルーミングでセロトニン神経を鍛え、より質の高い睡眠を目指しましょう。

セロトニン神経は自分が分泌した量を調整する働きがあり、自己受容体で回収するので備蓄が聞きません。又、ストレスによって減少します。

うつ病には遺伝的にもともとセロトニンが不足して起こる先天性のうつ病と、過剰なストレスと生活習慣によって起こるうつ病の二種類があり、後者のうつ病はセロトニン神経を鍛える生活にする事で治せます。

ストレス中枢はコルチゾールというホルモンを早朝に沢山分泌します。又、直接指揮をとりセロトニン神経にダメージを与えます。セロトニン神経を鍛えておけばダメージを最小限に抑えることができます。体のストレス（暑さ、寒さ痛み、騒音、疲労など）は回避する事は難しいですが、心のストレス（心配事、悲しみ、我慢、

焦りや怒りなど）は考え方を変えることで解決できる場合が多いです。プラス思考に転化しましょう。

メラトニンはセロトニンを原料として合成されるので、昼間にたっぷりセロトニンが作られていることが必要です。メラトニンは脳の視床下部にある松果体で合成されます。光の信号があるうちは作ったメラトニンを分泌せずに待機しており、光の情報が完全に遮断されると、ようやく分泌が始まって眠りを誘うのです。その働きの一つに深部体温の調節があります。

0.5〜1度ほど低くなると眠気を催します。

深夜二時ごろ一番体温が低下し、メラトニンの分泌はピークに達し、午前六時ごろまで分泌します。眠れない、熟睡できないという第一の原因は、昼間セロトニンが十分に作られていなかった。第二の原因は、電磁波の影響、カフェインの摂取（夜のコーヒー、紅茶、お茶など）、アルコール依存症、タバコによる悪影響があります。

第二章のまとめ

* 太陽光はものを見ることだけでなく、脳にも影響を与える。太陽光が目に入ることによって、体内時計をリセットし自律神経に働きかける。メラトニンの合成、分泌に関わる。

セロトニン神経を活性化する。

* セロトニン神経は、太陽の光を浴びたり、リズム運動をしたり、グルーミングをする事で活性化する。

* セロトニンは作り置きが出来ない。

ストレスに強くなるには日頃からセロトニン神経を活性化させておくことが大切。

* メラトニンはカフェイン、電磁波の影響で減ってしまふ。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

七夕に川を想う

七夕の夜に雨降りしきる中、この原稿を書いている。今日は織女と牽牛の逢瀬は雲に隠れて見えないようだ。

ある七夕の願い事を書いた短冊に、ニヤリとさせられた。短冊に「独身上等」の四字・・・気持ちにはわかるよと独身の私としては七夕の雨降りに一人可笑しかった。

川というのは人に色々な影響を与えていると思う。世界の古代文明は各地の大河流域で興り、人は生活の営みをはじめた。また洋の東西を問わず、死者は川を渡って死後の世界へ行くという。日本で有名な三途の川やギリシャ神話の冥府の川アケロンが挙げられる。また仏教でも悟りの心境に至る事を「此岸(しがん)から彼岸(ひがん)に渡る」と表現する。迷いの世界から仏の世界に川を渡る訳である。川を渡るという事は意味が深い。

川には水が流れている。水は人にとって身体的に必要な物質であり、また穀物を育てるため、あるいは物流の道としても必要不可欠であった。人の文明が大河流域からはじまった事も、水の重要さを示している。また人にとって精神的にも水は重要であった。身体を浄める沐浴を水の力で行う事も世界共通であろう。

亡くなった先代住職がよく言っていた。「涙という漢字はな、水(涙)が心を戻すという字なんや。泣くという字はな、涙(水)を流したら立ち上がれという意味や。」七夕の雨は織女と牽牛のうれし涙かしらと思ひながら、水不足が心配な福岡県民としては雨の恵みに感謝しつつ、ご先祖が川を越えて帰ってくるお盆の準備にかかる。

吉住大慈 合掌



自然の見えない力を味方につける秘訣・・・

・『健康(管理) っていうのは、目に見えないものを見る力』

⑧目に見えないものを見る力・・・電磁波や刺激波の危険性

私たちは、日常生活の中でからだに有害な物質やエネルギーと関わって生活しています。例えばハウスダスト、建物の内装材のホルムアルデヒドなどのシックハウス症候群の原因となる有害物質があります。これらは物質ですから、排除すれば健康被害は減らすことができますが、からだに負担をかけていても見えない有害エネルギーの存在は、なかなか掴むことが難しいのです。

★有害エネルギーとは？

有害エネルギーには、家庭の電子レンジやテレビをはじめとする電化製品、それに携帯やスマホ、ゲーム機、パソコンなどや高圧線、送電線等から発する有害な「電磁波」があります。また、大地からの刺激波は、地下水や断層などの関係で地上に上がってくる人体に有害なマイナスのエネルギーです。

★欧米では電磁波対策が進めれている

これらの様々なものが私たちの健康を脅かしている現実を認識する時代になっています。電波などの直接影響を感じない低周波の電磁波による人体への影響が目目され、日本ではまだ取り組みが遅れていますが、大きな課題とされています。欧米ではいち早く、人体への影響を考えて、電磁波防護基準の法制化がなされ、電磁波測定方法の規格化が進められています。いたずらに、不安や疑心をあおるのではなく、冷静に現実を知ること、一つひとつ着実な電磁波対策などの安全対策を心がけましょう。



きれいな腸は病気にならない

NO.71

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

健康は腸から・・・免疫力アップ②

発酵食品で活性化

腸内環境を整えてくれる物質として、真っ先に「乳酸菌」を思い浮かべる人は多いものです。金大大学院の太田富久特任教授（薬学博士）によると、乳酸菌は整腸作用だけでなく、免疫力を高める上でも重要な役割を果たしています。その事実を、太田特任教授らの研究グループが、奥能登と保存食「アジのなれずし」を使って行った実験でも証明されました。



◆酵素がウイルスを分解

「なれずし」から採取した数種類の乳酸菌をマウスに与え、免疫の「総司令部」である小腸のリンパ組織「パイエル版」を解析したところ、ウイルスを分解する酵素を活性化する「インターフェロンβ」というたんぱく質が通常より活発に働いていることが分かりました。

太田特任教授によると、乳酸菌にはたくさんの種類があり、腸の免疫を活性化するものと、それほど作用しないものがあります。ただ、発酵食品には乳酸菌が数種類含まれており、「体にいい働きをする乳酸菌が腸に残って作用することが多い」そうです。



なれずし

特に「なれずし」は、魚の骨や皮、内臓など様々な組織が組み合わさって発酵するため、豊富な種類の乳酸菌が含まれています。ぬか漬けやキムチ、かぶら寿司でも効果が期待できます。乳酸菌を手軽に摂れる食品と言えばヨーグルトがあります。店頭にはどれにしようかと迷うほど多くの種類が並んでいますが、「一般的にビフィズス菌、ブリガリア菌など選ばれた乳酸菌が使われているのではずれは少ない」と言っています。

◆乳酸菌生死は問わず

太田特任教授は「免疫を活性化する視点では、乳酸菌が腸に届けば、菌の生死はあまり関係ない」と指摘します。乳酸菌が生きたまま腸に働き掛けて免疫を活性化するのではなく、菌の外側にある糖鎖が、リンパ組織の受容体と反応して抗体ができるためです。

◆「酒粕」も効果

もう一つ、太田特任教授が注目する食材が、日本酒を絞った後に残る「酒粕」です。これは乳酸菌に加え清酒酵母の働きが関係しているといい、実験でも腸の免疫を活性化する効果が期待できる結果となっています。「酒粕を使った料理はなじみが薄いかもしれないが、『かす』という表現がもったいないくらいのパワーを秘めている。」と太田特任教授は強調しています。

◆なれずし / 馴酢・熟鮓
魚などに塩を加えて漬け込み、自然発酵させたものをいう。発酵を早めるために温かい飯を加えて漬け込む方法をとるものもあるが、この場合、飯共食べるものと飯を除いて食べるものがある。これは古い形式のすしづくりで、琵琶(びわ)湖の鮓(ふな)ずしはその代表的なものである。魚と飯をいっしょにし、種類によっては植物の葉で巻いたりしたものを容器につめ、重石(おもし)をして一定期間おき用いるものもなれずしという。文字をあてれば前者が「熟れずし」で、後者は「馴れずし」である。



かす汁

「スーパーベジタブル」はストレスに打ち勝つ野菜粒です。ストレスで失われる栄養成分がたっぷり含まれています。食物せんいも豊富で、酵素などもしっかり持つパーフェクトバランスの野菜の王様、アルファルファの食品です。



「なっとーキーン」は腸内環境をしっかり整える乳酸菌・納豆菌・ナットーキナーゼを含む粒です。善玉菌を増やし、腸内の消化、吸収、排出を強化し、腸内の正常化を保ちます。また解毒力を高めます。ビタミン・ミネラル、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は体内酵素をたくさん作ります。