



我が家の梅は、剪定し過ぎて花が少なく、今年は梅干し作りも簡単になりそうです。多年草の菊は、既に芽を出しています。木々の芽もふつくらとしてきて、春の暖かさを待っています。寒さが続くと、春の暖かさを心身共に待ち望みます。

ところが、世の中は未曾有の大不況ということで、気持ち萎えてしまいそうです。せっかくの春の喜びが、世の中の思煩いと花粉症で半減してしまふ。でも、若者達が、春の旅立ちを目指して努力をしてきたように、私たちも春に合わせ健康づくりを心がけることも大事です。

木々が芽吹きのための栄養を蓄えているように、人間の身体も春には、多くの栄養素が必要です。ガンの勉強会がありました。基本的にはガンでもたらされる身体の弱体化、栄養欠損と免疫力の低下が死に至るようです。ダイエットが叫ばれています。身体が構成要素として必須なタンパク質やビタミン・ミネラルが不足しては、却って肥満にもつながり、健康にも悪くなります。

腸内洗浄も治療を続けていますが、思いの他、奥深いもので未消化の食物が流れていたり、ガスが多く発生していたり、その人の食生活が適切ではないことがわかったり、便秘の原因や腸内環境の多様性がわかってきました。3月から腸内洗浄を始めるとお知らせしましたが、治療としては日本で最初のもので、もう少し研究の余地があるので、4月からに延期します。治療した人たちは歓声を上げて驚く人や、便秘がひどいので全く効果がなかった人もいて、なかなかむずかしいものです。もうしばらくお待ちください。

娘の誕生日に感謝の手紙をもらい、夫婦で涙ぐんでしまいました。プレゼントを上げ続けた子供が成長し、親に礼を言うようになると思ってもみませんでした。努力の成果はなかなか実りません。誤解されることもあり、去っていく人もあります。苦労ばかりだと思ってきましたが、振り返れば懐かしい思い出ばかりです。

事務長・柏崎久雄

* 感染症の方は廊下の入口から

インフルエンザ、風邪、おたふくかぜ、はしか、その他感染症の疑いのある方は、自動ドアの入口ではなく、右の廊下にあるインターフォンで受付にご連絡ください。院内感染を避けるためご協力ください。

* 便秘に悩んでいる方は院長にご相談ください。

腸内洗浄の前段階として治療中です。管理栄養士も適切な食事や対処をアドバイスできるように準備中です。

* ビタミンC点滴療法について

ガン治療の選択肢として、副作用の無いビタミンC点滴療法が注目されています。その他、適応疾患は、感染症・神経疾患・膠原病・慢性疲労・つわり・アトピー性皮膚炎などです。ご希望の方はお問い合わせ下さい。

* 腸内検査と除菌治療について

アトピー性皮膚炎で苦しんでいる方、食後に体調を崩す方は、腸内細菌のバランスが乱れている可能性が有ります。気になる方は海外の検査機関を利用した詳しい検査を行う事が出来ます。

* 予防接種

H20年度の中学1年生、高校3年生の麻疹風しん風しんワクチン接種は、3月末までとなっております。進級、入学に備えて早めに接種しましょう。

* 聖書を読む会 3月10日(火)午後2時〜2時

20分

腸内細菌

腸内細菌のバランスは、健康維持と深くかかわっています。人間の腸の中には約 100 兆個の菌が棲んでいます。この菌の塊を**腸内細菌叢**といい、花畑のように見えることから**腸内フローラ**と呼ぶ事もあります。腸内細菌の種類はおよそ 500 種類前後と最近では考えられ、それぞれバランスを取りながら生態系を形成しています。

人間の腸内細菌叢は、成長するに従って菌の種類もバランスも変わっていきます。それは成長するに従って食べるものが変わったり身体の生理状態が変わったりすると、その状態に合った菌が増えるからです。人間の腸の場合、生まれてすぐは大腸菌や腸球菌のような好気性菌が入ってきますが、それらの菌が定着して腸内の酸素が減ると、次は乳酸菌やビフィズス菌のような菌が定着します。特にビフィズス菌は嫌気性菌のため、酸素の無い状態の方が定着しやすくなります。腸内細菌は人間に対して有益かどうかで『善玉菌』、『悪玉菌』と、『特に影響の無いそのほかの菌』の3つに分けることが出来ます。

I. 善玉菌

代表的な善玉菌としてあげられるのがビフィズス菌と乳酸菌です。この2つは整腸作用や免疫機能を高める働きがあり、腸や人体に好ましいため、善玉菌と呼ばれます。乳酸菌は人によって数にかなりのばらつきがあり、その差は食べ物の違いによるのではないかとされています。

腸内細菌叢(フローラ)の中でも、人体に有益に働いている乳酸菌やビフィズス菌の腸内での働きは以下のようなものがあります。



①腸内細菌フローラのバランスを維持、正常化します。

食中毒を起こす菌や、病原菌の増殖を抑えたり、殺したりします。

②食物の消化、吸収、代謝を補助します。

特に糖分(炭水化物)を代謝・吸収して乳糖や酢酸を作り出しています。また、ナトリウム、カリウム、カルシウムなどのミネラルの吸収や余剰ミネラルの排出にも役立っています。

③腸内のアルカリ度、酸性度を一定に保ちます。

乳酸や酢酸を産生し、腸内を酸性の環境にします。悪玉菌は酸性の環境に弱いものが多いので、増殖が抑制されます。また、乳酸や酢酸が腸を刺激する事で蠕動運動を促進するので便秘を防ぎます。

④免疫システムを活性化させる働きがあります。

免疫システムに関する白血球を活性化することで、体を病気から守ります。また、ウイルスの増殖を抑える働きのある、インターフェロンの産生能力を高める事にも貢献し、腸だけではなく、からだ全体の免疫作用にも関与して、私たちの健康を保ってくれています。

⑤発癌の予防に効果があります。

乳酸菌には腸内で悪玉菌が作り出した様々な発癌物質と結合し、体外への排出を助ける働きがあります。ビフィズス菌は、悪玉菌が作り出したニトロソアミンという物質を分解する働きも持っています。

⑥酵素の産生に深く関与しています。

腸内細菌の作り出す酵素は3000種類以上で、体内で最も多くの酵素が働いている肝臓の酵素も、腸内細菌の働きによって活性化されます。脳や神経系に関連する酵素など、体内のあらゆる生命活動が腸内細菌の深い関与を受けています。また、補酵素となる、ビタミン、ミネラル類を摂取する事は重要です。

II. 悪玉菌

悪玉菌の中で代表的なものは、ウェルシュ菌・ブドウ球菌・プロテウス・緑膿菌・大腸菌などがあげられます。また、腸内腐敗を進めるような菌もいます。

腸内細菌とかかわりが深い病気として、大腸癌があげられます。癌の発症にはさまざまな要因があるので原因を特定することはできませんが、悪玉菌は発癌性の強いニトロソアミンや胆汁酸代謝物の産生に関与します。また、悪玉菌が増えると、アンモニア・硫化水素・インドール等の有害物質が過剰に産生されます。その他、菌の感染によって起こる病気はほとんど腸内細菌が関係しています。菌数が少ないので普段はなんともなくても、体調のバランスが崩れたりするとそれが一気に増え、感染症を引き起こすということはいくつもあります。

有害な菌の中には、ドーパミンやノルアドレナリンに似ている神経伝達物質である HPHA を作り出すクロストリジウムや、VMA 類似体を作られることに関わるものもあるため、このような菌が過剰に繁殖すると統合失調症のような症状を引き起こすことがあります。また、悪玉菌の増殖などによって腸管免疫が低下すると腸壁が損傷する事があり、損傷した場所から比較的分子量の大きなペプチドなど、通常吸収されるべきでない未消化物が血液中へ吸収されていきます。これらは栄養素として消費されず、体内に残る異物として免疫反応の対象となり、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の原因になると考えられます。また、麦や乳製品から生じるペプチドは共に分子量が 500 以下と小さいため、腸管から血中へと移行し、脳内に到達してオピオイド受容体と結びつき、脳の興奮を引き起こす原因になると考えられます。

III. 腸内環境を整えるために

健康のためには、腸内細菌のうち身体に良い影響を与えるビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やす事が大切になります。ビフィズス菌や乳酸菌は糖や食物繊維を利用している、言い換えるとえさとしている菌です。また、オリゴ糖はビフィズス菌を増やすので、これらを積極的にとることはビフィズス菌や乳酸菌を増やす事に効果的です。

栄養素では、ビタミン A は粘膜の成分であるコンドロイチン硫酸の生合成促進するため、胃腸の粘膜の保護にはたります。亜鉛は免疫力を強める働きがあり、感染症等に対する抵抗力をつけます。グルタミン等のアミノ酸は、腸壁を形成する材料となります。

一方、悪玉菌を減らすためには、肉などの蛋白質を過剰に食べ過ぎないことがあげられます。というのは、悪玉菌には蛋白質をえさにするものが多いからで、食べ過ぎると腸内に腐敗物質が増え、それをえさとする悪玉菌が増えて毒性物質を産生しやすくなります。

以下は、いずれも腸内環境にとって良くない生活習慣・状況です。あてはまるものが多いほど腸内環境が衰えていることを示します。10個以上あてはまった場合は生活習慣の改善を心がけましょう。

いきまないと便が出てこないことが多い	肉が大好き
排便後も便が残っている気がする	牛乳や乳製品が苦手
便が硬くて出にくい	外食は週4回以上
コロコロとした便が出る	トイレの時間が決まっていない
時々便ゆるくなる	おならが臭う、臭いといわれる
便の色が黒っぽい	タバコをよく吸う
出た便が便器のそこに沈みがち	顔色が悪く、老けて見られる
便が臭う、臭いといわれる	肌荒れや吹き出物が悩みのたね
朝食は食べないことが多い	運動不足が気になる
朝食はいつも忙しくて短時間	寝つきが悪く、寝不足気味
食事の時間は決めていない	ストレスをいつも感じる
野菜不足だと感じる	

診 療 案 内 （内科・小児科）

＜ 診 療 時 間 ＞

月曜～金曜（午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時 30 分～5 時 30 分）

土曜（午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時～4 時）

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・小中台小学校校医
- ・各種健康診断
- ・栄養療法(分子整合医学)

IV. 腸内洗浄の効果

腸内洗浄は、下剤では取りきれないような、長年にわたって腸にこびりついた宿便(老廃物)や、腸内のカビ等を洗い出すことができます。カビは人間の代謝物であるリンゴ酸やクエン酸などの類似物を作り出すため、身体が充分足りていると勘違いしてエネルギーを作り出す TCA サイクルを回りにくくしてしまうので、疲れやすくなる人もいます。腸内を綺麗にする事によって腸の水分の吸収が良くなり、また、善玉菌を増やして排泄を促し、宿便や便秘を解消し、筋肉の緊張状態を和らげて腸の働きを活発化させる効果を発揮します。腸内の悪玉菌を除去することにより、ビタミンやミネラルを吸収しやすい体を作り、ニキビやしみ、アトピーなどの肌トラブルから守る効果もあります。

腸内細菌のバランスは、日々の食事や運動などによって変わりますが、悪玉菌が優勢になると身体の不調をまねきます。食べかすと腸内細菌の塊である便が身体の中に滞れば滞るほど、身体に悪い影響を及ぼすことは否めません。食べ物の内容はもちろんですが、腸の蠕動を良くするためには食事を規則正しく摂る事も必要です。特に朝ご飯は腸に良い刺激となるので、欠かさずとりたいたいものです。

除菌治療について

原因は様々ですが、腸内細菌のバランスが崩れ、有害な腸内細菌が過剰に存在すると腸壁が痛みやすくなり、そこからペプチドなどの未消化物が血液中へ吸収されます。これらのペプチドは脳を興奮させ精神症状、幻聴幻覚などの原因になると考えられます。また有害な菌のなかには、ドーパミンやノルアドレナリンに似た物質を作り出すものがあります。

マリヤ・クリニックでは腸内に酵母菌や有害な菌が過剰に存在していないか、未消化物(ペプチド)が吸収されていないかを調べる検査をご案内しています。(約 3 万～5 万円 全て自費)

検査後の治療について

検査により腸内細菌の影響を受けていると考えられる場合、整腸剤や抗菌作用のあるサプリメント、乳酸菌を含むサプリメントによる腸内除菌を行います。

乳酸菌などは腸内に定着し難い為、毎日、定期的に摂取する必要があります。腸内除菌は約 3 ヶ月間を 1 周期として継続することで、徐々に悪影響を及ぼす菌が減ります。腸内細菌のバランスが取れてくると腸壁の損傷も回復し、次第に吸収される未消化物の量が減り症状も軽減していくと考えています。