

# 食事で腸内環境を整え 発達障害の症状を改善

マリヤ・クリニック院長 柏崎良子

子どもの脳をつくるには  
ことばかけ以上に栄養が大切

子どもの脳は6歳までに、おとなの脳の9割にまで成長します。話しかけるといふような外的刺激も大切ですが、脳の形成に必要な栄養を与えることがより重要です。

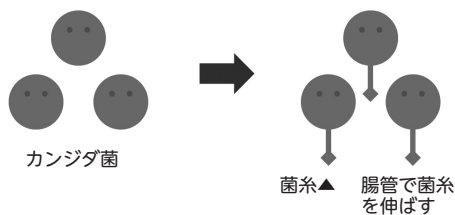
急激に成長する脳への栄養補給はおとなよりも大切で、十分な炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質が必要です。脳はブドウ糖(血糖)で働き、脳自体は約6割がDHAやコレステロールなどの脂質でできています。喜怒哀楽などの感情を表現するために必要な神経伝達物質の多くは、たんぱく質を材料にして作られます。

消化力が弱いと  
栄養を脳に届けられない

発語(初めて意味のあることばを発する)の早さなどの発達の進み具合には、「腸内環境」が大事な要素となっています。栄養素は腸から吸収されますが、消化力が弱いと必要な栄養が届けられず、脳の発達を滞らせる要因となります。

消化力とは、食べたものを吸収できる大きさまで分解する能力のことです。最小単位まで消化されないものは小腸から吸収されません。よく食べるというお子さんでも、検査数値では低栄養になっていることがあります。これは消化・吸収が

図① カンジダ感染:腸壁が損傷する要因



カンジダ感染は腸壁を荒らす。腸壁の荒れは更なる腸内環境の悪化をまねき、発達障害の症状が起こる根本原因となる。

腸内に未消化物が増えると、悪玉  
発達障害の症状  
じつは腸内環境の乱れが原因

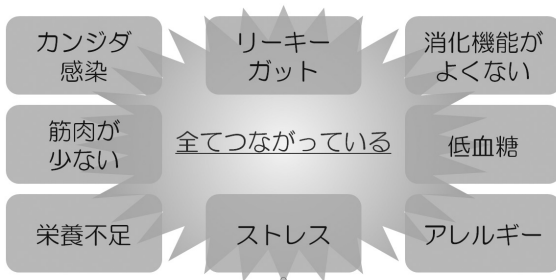
うまくできていないからです。発達障害の子どもたちにはよくあります。



Profile

柏崎良子(かしわざき りょうこ):横浜市立大学医学部卒。1987年マリヤ・クリニック開業。医療法人社団マリヤ・クリニック理事長、千葉大呼吸器内科同門会所属。障害治療研修所顧問。『新・低血糖症と精神疾患治療の手引』(ヨーゼフ)など著書多数。

図② 腸壁が損傷する要因



リーキーガット：腸壁が荒れて穴が開いた状態で、小麦や乳製品など未消化の物質や毒素が血液中に漏れ出すため、アレルギー症状など全身症状を起こす。

表① 乳製品と小麦を含む食品は要注意

| 乳製品(カゼイン)を含む食品                                      | 小麦(グルテン)を含む食品   |
|---|---|
| 牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、アイスクリーム、市販のルウ、チョコレート菓子類、まれにドレッシング類 | 小麦粉、パン、パスタ、ラーメン、うどん、そうめん、麩、ギョーザ、シューマイの皮、スポンジケーキ、カステラ、マカロニ、クスクス*、大麦、市販のルー、菓子類、揚げものの衣 |

\* 硬質小麦の一種であるデュラム小麦の粗挽粉に水を含ませ、ごく小さい粒になるようにそぼろ状にしたもの。

悪玉菌やカンジダ菌が増殖します(図①)。悪玉菌のなかには、ドーパミン(神経伝達物質の一つ)を過剰にする菌もあります。とくに乳(カゼイン)と小麦(グルテン)の未消化物(ペプチド)には、ドーパミン分泌を促す性質があります。

悪玉菌やカンジダ菌は腸壁を荒らすため、そのバリア機能が低下して、未消化物が吸収されやすくなってしまう。腸壁を荒らす要因には、図②のようなものがあります。

こだわり、かんしゃくなどの症状や、道路にバツと飛び出すなど、ADHD(注意欠如多動性障害)の特徴があるお子さんは、乳と小麦製品(表①)を食事から除去することによって、症状の改善がみられることも少なくありません(図③)。

腸内に糖を分泌するカンジダ菌が存在すると、インスリン過剰分泌を招き、低血糖症状を起こしがちになります。集中力がない、朝起きづらい、イライラ感、怒り出す、寝つき

が悪いなどの症状はエネルギー不足や低血糖の症状です。

3食のほかに間食をとり、睡眠が不安定な時には寝る前に消化しやすい食物を与えてエネルギーを補い、血糖値を安定させるとよいでしょう。

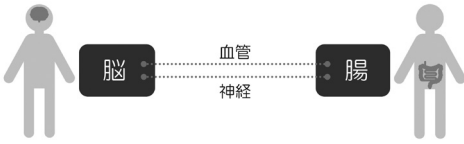
腸を成長させることは脳の成長につながる

消化力を助けるために、細かく刻んだり、くたくたに煮込んだり、すりおろしたりといった調理の工夫で、消化の負担を減らすことが必要です。また、大根おろしやキャベツなどの消化酵素が多い新鮮な野菜や旬の果物から、消化酵素を食事に取り込むことも有効です。

強い腸壁を作るためには、グルタミン、亜鉛、ビタミンAなどの栄養素が必要です。グルタミンはたんぱく質を多く含む肉や魚に、亜鉛はカキや肉に、ビタミンAはレバーや緑黄色野菜にそれぞれ多く含まれます。

消化を促し、腸内環境を整える栄養素を補給することで、脳は本来の

図③ 「脳」発達障害を治すためには…  
「腸」腸管のメンテナンスが必要



発達障害は様々な要因が複雑にからみあっているが、腸内環境の悪化は悪循環が起こる根本原因。たとえ遺伝的な要因が大きかったとしても、腸内環境は発達に大きく関わっている。

働きを取り戻すはずですが、サプリメントを使った治療はとても有効です。ほとんど発語がなかったお子さんが、腸内のカンジダ菌を除菌するサプリメントを摂取し始めてから、ことばが出るようになり、ひどかったかんしゃくが穏やかに落ち着いてきたという例が複数あります。

腸と脳の発達を妨げる要因は一人ひとり違い、複数の要素が絡み合っているため難しい面もありますが、できることから取りかかっていた、確実に脳の成長につながります。

乳・小麦を除去し腸内環境を改善して  
症状が良くなった子どもたちの症例

柏崎良子



Kくん(男の子)

治療2カ月で見違えるように元気に

幼稚園に入園した3歳半では、コミュニケーションがうまくとれず、知能検査で「2歳ほど発達が遅れている」と告げられました。5歳の時点で会話はオウム返しのみ。運動会や遠足では、すぐに座り込んでいました。

年長の春に来院。両親は小学校の普通クラスへの入学を目標に「栄養医学のできることを1年間しっかりやりたい」とのことでした。

検査結果から、遅発型アレルギーの数値が高かった乳と小麦製品を除去し、腸内環境と食事方法の改善、適切な栄養補給を進めることになりました(遅発型アレルギーは、慢性炎症や腸壁を荒らす要因になる)。

治療を始めて2カ月で「運動会の練習で座り込まず、遠足では歩き切った」と報告を受けました。半年経ったころには、自分のことばで意見を言えるまで成長。小学校では普通クラスに入れて、勉強も問題なし。市のマラソン大会

では上位に入るなど、ご両親の期待をはるかに超えた成長をしているとのことです\*。

Bくん(男の子)

情緒不安定はカンジダ菌が主因

初診時(3歳4カ月)は、奇声をあげてかんしゃくを起こし、情緒不安定。集団行動や目を合わせること、ことばでのコミュニケーションが苦手でした。

検査では腸内カンジダの数値が基準上限の8倍で、乳と小麦の遅発型アレルギーだとわかりました。また、カゼイン(乳)とグルテン(小麦)が腸から未消化のまま吸収され、脳でドーパミン過剰分泌を起こしている可能性もありました。

そこで腸内カンジダの除菌や乳と小麦製品を除去し、サプリメントでの治療をしたところ、半年後から少しずつ改善。1年後の再検査では、基準上限の1.5倍程度にまで下がりました。小学校では普通クラスに入り、お母様から本当に良かったというご感想をいただいています。

\*『発達障害治療体験集』(Amazon Kindle)Kくんの父の手記より抜粋。

コラム