

「腸の力」であなたは変わる・腸内フローラの真実

- ・一生病気にならない暮らし・腸と身体が強くなる健康法

医学博士ディビット・パールマスター、クリスティン・ロバーク著

医学博士 白澤 卓三 (訳)

{ 最先端科学による衝撃の事実 }

全ての病気は腸から、死は大腸から始まる

＝イリヤ・メチニコフ (ノーベル賞受賞者・ロシアの微生物学者)

人間の長寿と腸内細菌の健全なバランスが驚く程、直接的に関係していることを証明、人間の疾患の90%までは腸の不健康な状態が原因であると。

2013年ニューイングランド医学誌が米国では認知症患者一人当たり年間約5万ドル、総額では約20兆円と心臓病患者の約2倍、がん患者の3倍になっている、また米国では成人の約6%超の人々が精神疾患と診断される状態にある。

うつ病は10人に一人、更に40～50代の女性の四分の一、成人の半数近くが月に一度以上の頭痛。

明るいニュースは最新鋭の科学では脳の疾患が「腸の状態」によって驚く程高次元なレベルで左右されることが解明されつつある、今、腸内で起きていることが神経症状へのリスクを決める、その最も重要なカギを握るのが「腸内細菌」

{ 現代医療の父ヒポクラテイス＝全ての病気は腸から始まる }

「マイクロバイーム」約百兆の生物(細菌)の大半は消化管を住処として、人間の健康おおよそあらゆる面を支配し、支えその遺伝物質とも相互に作用している、この複雑な体内環境を「マイクロバイーム」と呼び、米国国立衛生研究所(NIH)は2008年にヒトゲノム解析計画の拡大プロジェクトとしてヒト・マイクロバイーム・プロジェクトを立ち上げた。

そして最も焦点が当てられているのが腸、私たちの腸に住む細菌は免疫機能・解毒・炎症・栄養の吸収、炭水化物や脂肪をどのように利用するか種々の生理行動に作用して全てのプロセスはアレルギー・喘息・ADHD(注意欠如・多動性障害)・癌・糖尿・認知症に強く影響する、気分や性欲・代謝・免疫更に認知力や意識の明瞭さにも影響、太っているか? 痩せているか? 精力的か? 無気力か? いずれにも一役買っている。

{ 体は今日食べたもので生きている }

汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ!

P 1

～マイクロバイオーーム科学分野の世界的権威アレシオフアサーノ博士（ハーバード大学医学部客員教授）の言葉「健康とマイクロバイオーームにとって一番大事な要因は何を食べたかだ」と

{ あなたの腸内リスクは何か？ 自己チェック表 }

1. 母はあなたを妊娠中に抗生物質を服用したか
2. 母はあなたを妊娠中にステロイド剤を服用したか
3. 帝王切開で生まれたか
4. 母乳を与えられた期間が生後1ヶ月未満だったか
5. 子供の頃、耳やのどの感染症に頻繁にかかったか
6. 子供の頃、耳の治療でイヤークューブが必要であったか
7. 扁桃腺を摘出しているか
8. これまでに1週間を超えるステロイド治療を受けたか
9. 2～3年に一度以上抗生物質を服用するか
10. 制酸薬（消化剤・胃酸の逆流を防ぐ胃腸薬）を服用しているか
11. グルテンに敏感か
12. 日頃使う製品に含まれている化学薬品に特に敏感か
13. 自己免疫と判断されたことは
14. 二型糖尿病にかかっているか
15. 標準体重を9kg以上、上回っているか
16. 過敏性腸症候群を発症しているか
17. 月に一度以上下痢か便が緩いことがあるか
18. 月に一度以上下痢剤の服用が必要な便秘症状か
19. 気分が落ち込みがちですか

{ そう鬱病の治療は抗うつ剤より食事の改善のほうが効果的 }

脳内の気分を安定させる体内のセロトニンの80～90%は腸内で生成。

{ 免疫力アップは腸にかかっている }

腸には独自の免疫力機能があり、身体全体の70～80%を占める

{ 帝王切開のリスク }

アレルギーリスク5倍、ADHDリスク3倍、自閉症リスク2倍、成人になつてからの肥満リスク50%増（肥満は認知症リスクに直結）一型糖尿病リスク70%増

{ 認知症のリスクを2倍にする糖尿病 }

{ 2001年米国人の出産の26%は帝王切開 }

その内45%は医療的にその必要性なし

{ 血糖値が高いと認知症発症リスクに直接的相関関係 }

ワシントン大学研究者たちが平均76歳の糖尿病にかかっていない2千人超を対象に調査実施の結果を2013年の発表(ニューイングランド医学誌)

血糖値が少しでも上昇すると糖尿病の範囲からはるかに低くても治療不可能な認知症発症リスク大幅に上昇、更に2014年神経学・神経外科精神ジャーナル高齢者の食事にオリーブオイルを使用したところ典型的な西洋型の食事(低脂肪・高炭水化物)をした人よりズ〜と高い認知機能を6年超も維持したと

{ 二型糖尿病患者は腸内フローラのバランス失調症である }

2012年「ネイチャー」の研究、二型糖尿病患者は血液から上手くグルコースを運ばない為に末しょう神経障害や血管と脳機能のダメージとなる、つまり腸内の乱れが糖尿病と脳障害につながるということ。

中国の研究者も著名な雑誌に発表。

{ ビタミンB12はうつ病・認知症の大きなリスク要因 }

ビタミンB12のサプリメントを処方するだけでうつ病患者には劇的な改善した例が数えきれない。

〜 うつ病はアルツハイマー病と同様、糖尿病とも深いつながり 〜

{ 子どもの脳が薬づけになっている }

現在米国の子供4〜17歳の11%超がADHDと診断され、そのうち三分の二が薬物治療を受けている。

{ 便秘すると脳や腸に起きる事 }

ペディ・アトリックスに最近発表された研究結果で74万人子供の調査結果、4,4%がADHDを発症、内便秘を訴える率はADHDの子供の方が3倍近くも高くなった、ジョーンズ・ホプキンス大学医学部のリチャード・エデン博士が行った研究(生きた人間の脳内の様々な化学物質を測定できる装置)ではADHDの子供達にはGABAの濃度がかなり低いことが判明、GABAは体内でアミノ酸グルタミンからつくられ、その時に必要なのは亜鉛とビタミンB6の方が不可欠

{ ちょうどいい体重を維持する鍵 }

世界中の過体重と肥満の人を合わせた数は1982年の8億57百万人から～2013年には21億人になり145%超に増えた、米国全土で三人に二人は過体重か肥満、子供の26%が肥満、その治療に毎年1470億ドル使われている、更に重要なことは過体重・肥満は認知機能の低下、脳細胞の縮小、鬱から認知症など様々な脳疾患に大きな影響を与える疑いも否定できない科学的な根拠がある。

2011年と2015年にアメリカンジャーナル・クリニカル・ニュートリションの研究発表～腸内フローラの構成バランスが崩れ炎症性疾患に繋がり肥満になると、しかし腸内フローラは食物繊維の摂取量を増やすだけで腸内細菌の比率を改善できると。

アフリカ人の食事は繊維が多くて糖分が少ない、ヨーロッパ人の食事は反対その結果アフリカの田舎では肥満のぜんそくなど病状が見られない。

{ 肥満も炎症から生じる }

CRP（炎症）が高いとアルツハイマー病を含む認知症のリスクが3倍になると～ニューイングランド医学誌での報告。

{ 食べたものが体を襲撃している }

1994年に米国糖尿病学会が国民に炭水化物からのカロリー摂取を60～70%にするよう推奨したときから糖尿病患者と肥満が増え始めた、2007年までに糖尿病は2倍に、1980～21011年にかけて3倍になった、そして予備軍も急上昇している。

{ 自閉症はなぜこんなに増えたのか }

自閉症が発見されて60年近く、その患者は増え続けていて国連統計では世界で7千万人、そのうち3千万人が米国人、これはASDの一つとして統合され、これらの障害の共通する特徴は3つ

「社会的な交流が困難」「言語行動による意思疎通が苦手」「行動の反復」自閉症の子供たちは腸内細菌の攻勢に特定のパターンがある、そのパターンは自閉症でない子供に存在しない、自閉症の人はほぼ一様に胃腸に問題を抱えている、その上自閉症患者に見られる特定の腸内細菌は免疫系と脳に悪影響を及ぼす物質を作り免疫系を乱して炎症を起こす、脳が急速に発達中の若い人の場合は炎症の発生に加えてこうした細菌との接触は脳障害の一因となる可能性が高い

この分野の最前線にいる研究者達は腸内細菌、その二次生産物、自閉症のリスクの三者の関係を研究している、又免疫学と神経系の役割にも目を向けている。

2012年スタンフォード大学医学部の独自の研究結果、NAC（脳機能の健康に不可欠なアミノ酸であるL-カルニチン、オメガ3脂肪酸、グルタチオンの生成を助けるN-アセチルシステイン）を補給することで自閉症の子供たちのイライラを抑えて反復行動を減少させたと報告。

{ 感染症治療に抗生物質の使用は通常必要ない }

米国医師会雑誌、風邪、インフルエンザ、せきや気管支炎の大半の症状、耳の感染症の多くの症状、皮膚の発疹症の多くの症状、目標は抗生物質の使用を絶対に必要でない限り使わない事。

2004年米国医師会雑誌の研究結果「抗生物質が癌のリスクを増大させる可能性がある」抗生物質を使用した日数と乳がんのリスク上昇には明白な関係があった、最も多く利用した人のリスクは2倍。

2011年サウスカロライナ大学医学部の研究者調査結果、抗生物質を処方された4千万件の内、半数は処方が必要、しかも4560件は死亡につながった可能性があると、又風邪の症状には抗生物質を使用してもしなくても1週間は続く

2010年米国医師会雑誌で小児科医グループが一般的なウイルスによる感染症への抗生物質の過剰使用に警鐘を鳴らした。

{ 気持ちのいい腸内環境を作る6つの食べ物・食べ方 }

1. プロバイオティクスが豊富な食品を選ぶ、世界中の発酵食品

～キムチ・ヨーグルト～わずか6日間でも腸内は健全になる～

免疫の父 メチニコフ（1908年ノーベル生理学医学賞受賞）は乳酸菌が人の健康に有益であると初めて提唱、著しく長寿の人々が発酵食品とケフィアを常食とし詳細に記録。

日本の微生物学者 代田 稔が細菌と腸の健康の因果関係を研究して、発酵乳飲料が世界中の市場に出回った。

2. プレバイオティクスが豊富な食品を選ぶ（プロバイオティクスと違う）

腸内細菌が好んで餌にしてくれ成長や活動エネルギーになるもので特定の食品から摂取～ニンニク・タマネギ・西洋ネギ・チコリ・菊芋

3. 炭水化物を減らし・良質の脂肪を取る

穀物や炭水化物の過剰な摂取は毒になる、理由は血糖値を上げるから

～野菜・発酵食品・体にいい脂肪（エキストラバージョン、オリーブオイル）タンパク質・全卵・天然魚・放牧で育った動物の肉・ゴマ油・ココナッツ

4. ワイン・紅茶（好きだけ）・コーヒー・チョコレート P 5

ワインは女性コップ1杯、男性でも2杯まで。

5. 水道水はろ過して飲む

塩素は腸を壊す化学物質なので浄水器がおすすめ、但しフィルターは塩素や汚染物質を除去するものでこまめに取り換える事。

6. 季節ごとに断食する

遺伝子経路にスイッチを入れるのには断食、1年の内定期的に24~72時間完全な食事制限、2013年ネイチャーにカロリー制限は寿命を伸ばすことに関係する細菌を増やし悪影響のある細菌を減らすと。

私のやり方は24時間食べないが水は沢山飲む（カフェインは避ける）

~年4回以上の実施をお勧めする。