

自然医食 生活術

第2回

自然医食フォーラム 顧問
三浦直樹(医師)



の欧米化に伴い様々な健康上の問題が取り沙汰されておりますが、やはりそれを語る上でまず問題となってきますのが、腸内環境の悪化でしょう。

まず、肉類や乳製品を始めとする高脂肪食を取り続けますと、その脂肪を分解するために胆嚢から胆汁がたくさん分泌されます。この胆汁の中に含まれる胆汁酸というものが分解された物質の中には、発癌性のある物質が含まれています。肉食過多で食物繊維が不足したり、冷え性などで便秘などになりますと、この発癌性物質が腸内に長くとどまるため、腸の粘膜を攻撃して発癌の原因となります。当然、便秘症などがなくても、慢性的な高脂肪食の摂取によって、この発癌性物質が常に腸内に存在することになりますので注意が必要です。これらのことは、戦後急増した大腸癌患者の推移をみれば明らかです。

また、近年、高脂肪食以外にも腸内環境に大きな影響を及ぼしているものがあります。それは様々な食材や化学薬品、洗剤や抗菌グッズなどに含まれる抗生物質や抗菌剤です。これらは摂取しますと善玉菌と悪玉菌の区別なく、多くの菌を死滅させてしまいます。その成分が体内に入り腸に達しますと、やはり腸内の善玉菌、悪玉菌とも殺してしまいます。さらに問題とな

るのは、善玉菌が相対的に少なければ悪玉菌が先に急増しやすくなり、腸内環境が悪化することです。この状態が長く続きますと、下痢や便秘などをきたしますので、正常な消化活動が出来なくなってしまいます。病院で抗生物質を処方された時に、同時に整腸剤などが処方されるのはこの為です。

従いまして腸内環境を良好に保つためには、抗生物質の常飲や加工食品の過食、過度な清潔嗜好からくる抗菌剤の常用などを避ける必要があります。

以上のような原因から腸の機能が低下しますと、肝臓や腎臓をはじめとする多くの臓器に負担をきたし、様々な病気の発症原因となってしまいます。逆にいいますと、腸内環境を正常に回復することができれば、おのずと色々な症状は消えていきます。

病気の症状を一つずつ対症療法で捉えていくことより、病気の大きな根底にある腸内環境を整えていくことこそが非常に大切になってきます。そのためにはおのずと食を整えることや腹式呼吸、適度な運動をすることなどが重要になってくるでしょう。

腸は植物で例えれば、根っこにあたります。根が枯れば植物が枯れてしまうのと同様に、我々の健康の根である腸の働きを見直すことが全ての病気の治療の鍵となるでしょう。