

アレルギー、粘膜、腸と乳酸菌の密接な関係

人間の体は、ある意味では病気をするようにできているものです。なぜなら病気は、誰もがつい犯しがちな生き方の間違いに警鐘を鳴らし、私たちにそのことを気づかせてくれる貴重なサインだからです。

そのサインをすばやく感じ取れる、**バランスのよい体づくり**ができているか否かです。

病気になるのは、本人にとっては何気ない日常のどこかに間違いがあるためですから、それを突き止めなければいけません。患者さんの発する情報をフル活用して、ライフスタイルに踏み込んでいくのが、医者の真骨頂であるはずです。

耳鼻科の疾患というのは、その多くが粘膜にかかわるものです。**粘膜**というのは、体内にありながら外界と接している臓器で、**重要な免疫機構**であることはよく知られています。ところが、長年患者さんの粘膜を診てきた私からみて、現代人は粘膜が非常に弱くなっていると感じます。ちょっとした寒暖の差で鼻水が出るといった血管運動性鼻炎の人が増えてきています。鼻水を止めるには抗ヒスタミン剤が有効ですが、効く代わりに口やのどが渇いたり、眠気が出てくることがあります。

薬には必ずといっていいほど副作用があります。そのうえ、薬の力で不快な症状を抑え続けていると病気のサインに鈍感になり、体がバランスを失っているのもわからないまま、次々と複数の病気を呼び寄せることになります。時には薬を便利に使うのも必要ですが、やはり体にとっては自然でないもの、異物であることに変わりはありません。

粘膜の状態を正常に保つには、**免疫のバランスと日々の食事**がものをいいます。どちらも**腸の健康**に深くかかわることです。そして粘膜を強くする方法の一つが、**腸内の乳酸菌の力を高める**ことです。しかし、難しいのは、外からただ乳酸菌を取り入れただけではお腹に定住してくれないことです。ヨーグルトなどの乳製品では、その点で十分な効果が得られません。摂りすぎにもなりますし、そもそも、乳糖分解酵素の少ない日本人には合わないケースも多いようです。

臨床経験を通じて、**腸を大切にすることでアレルギーが緩和される**ことを私は実感しており、これまでにすでに多くの患者さんに**乳酸菌のサプリメント**を試してもらっています。

腸の調子、排便感、便やおナラの臭いが改善されるのはもちろん、少数ではありますが肩こり、筋肉痛、関節痛、頭痛、月経痛、肌の調子、手足の冷え、低体温といった症状が改善したという意見も得られています。もっとも、サプリメントには、薬のような即効性はありませんが、大事なのは、「害がない」ということです。

乳酸菌を生成したエキスの場合、摂りすぎではいけないということがありません。体にいいと誰もが知っているビタミン類でさえ、摂りすぎるとよくないことがわかっているくらいで、これはかなり画期的なことです。

年をとるのが大前提、当たり前なことだと受け入れて、その時々の自分を感じて心地よく生きていくことこそ、健康の条件なのではないでしょうか。

大北メディカルクリニック院長 松永 敦 先生

腸の粘膜のそうじ
宿便、宿水を取る
天然西洋ハーブの「ラジュティー」

ラジュ・ティー (アールグレイ仕様)



腸管免疫を高める
乳酸菌生成エキス
「輝羅羅」

