



## 腸の働きも三つ子の魂百まで

日本では「三つ子の魂百まで」といいますが、人間の基底顆粒細胞は三歳までに完成します。味のセンサーとなる基底顆粒細胞の味蕾（みらい）がうまく育つためには、離乳食までは絶対に薄味で刺激の少ない味付けで育てることが大切です。味の濃いものや香辛料、人工甘味料などを与えたら、味覚センサーが偏って食べ物の好き嫌いが激しくなります。

基底顆粒細胞と同時に、腸内菌もまた、離乳期までに完成するといわれます。この菌が腸壁を守っているわけですが、完全に備えがないうちにエビやカニ、タマゴや肉などのたんぱく質を入れてしまうと、腸の中でこなし切れずアレルギーやアトピーを引き起こしてしまいます。

また、防腐剤や抗生物質などはもってのほかで、未発達な時期にこういったものを腸にいれてしまうと腸内細菌が死んでしまいます。

ところで、日本語に「根深い」という言葉があるように、人間の根っこである腸も大人になるほど整えるのが難しくなります。中学生くらいになると根もかなりできあがりつつあり、以前、登校拒否で引きこもりの傾向のあった男の子は、治療を始めてから「こんにちわ」と言えるまでに1年かかりました。成人では6年かかった人もいました。多くの方は医者に診てもらったら明日には治してほしいと思うものですが、腸を整えるのは根腐れを治すのと一緒。まずは、水分や温度調節、土壌を悪くする要因を排除するなど、よい土づくりに努めるのと同じように、腸にとって良い環境をつくるのが先決であり、それにはある一定の期間を要します。

また、基本的に腸が冷えると、体が冷えて、全身の基底顆粒細胞からホルモンが分泌されにくくなってしまいます。

枯れた花に薬を与え、再び元気になることもあるのです。しかし、多くは根に問題があるにもかかわらず、根の存在は全く見向きもされない。ひたすら花ばかりに焦点を当てているうちに、いよいよ根がダメになって朽ちて行ってしまう人があまりにも多い。そのことに警鐘を鳴らしているのです。これは医療に限ったことではないと思います。例えば本来教育とは、生きていくために必要なことを教えるものだと私は思っています。生きていくにはもちろん知恵は必要です。しかし、礼儀・礼節も欠かせない要素だと私は考えています。『論語』の中では仁・義・礼・智・信と教えていますが、智ばかりが重要視されているのが、今の現代日本の教育です。これもまた、根を忘れ、枝葉末節に焦点が当てられていると感じているのです。

せっかくだくさんの知識を脳に詰め込んでも、健康でなければそれを用いることはできません。健康は人間の基（もと）、そして人間の身体の根っこは腸です。つまり心と腸は決して無関係ではなく、心を養うには腸を養わなければいけないと私は思っています。

————— 「考根論」 西諫早病院 東洋医学研究センター長 田中保郎先生 —————

## 花が病んだ時 (西洋医学と東洋医学の違い)

