むびょうニュース

夏に冷たいものを摂りすぎて体が冷えてしまった方は、熱い湯を１日２回飲んでください。

慢性諸病の元は、【酸性腐敗便】

日本人の３大死因（がん・心臓病・脳卒中）、１０大死因の腎臓病、肝臓病、慢性閉塞性肺疾患など、諸病の根本原因のひとつとして「酸性腐敗便」があります。今日、慢性病、生活習慣病の原因は、《累積的な食生活の誤り》であるという結論が得られているにも関わらず、未だに増え続けているのは、「酸性腐敗便」の論理を知らない、あるいは理解が及ばないからなのです。食事の質、量、食べ方や、消化器官の状態（能力など）によって消化が十分に行えないと、腸内では食べ物が腐敗醗酵し、腐敗分解産物が多量に産生されます。健康な腸内の液性は中性なのですが、腐敗の度合が高くなると硫化水素や硫酸塩、有機酸類など悪臭を放つ強酸性物質が産生され、腸内が強く酸性化します。このように、腸内、特に大腸内が強い酸性状態（pH2.5～5.5）になるとタンパク質の分解物であるアミノ酸類が腸内悪玉菌によって強毒な「アミン」と呼ばれる物質に変身します。これは、極めて激烈な血管収縮・けいれん作用や組織障害作用を持つところから、別名「交感神経類似アミン類」とも呼ばれています。なお、直腸付近から血液中へ吸収され心臓発作や脳卒中発作発症をもたらすタンパク性アミン類の量は、脳内に常在するタンパク性アミン類の量に比べ、はるかに桁違いの多量であることは言うまでもありません。心臓発作や脳卒中発症時の急性症状は、何らかの理由で生じた消化不良が高じて、酸性腐敗便中に大量に産生されたタンパク性アミン類が、一過性に体内（血液中）に吸収されることによって起こり、また、その他の生活習慣病は、軽度の消化不良時に産生される少量のタンパク性アミン類により各種組織の障害が繰り返されて起こるものと結論づけられます。下痢はそもそも、高度の消化不良から多量の酸性腐敗産物を生じた際に、その害から免れるために速やかな体外排出を図ろうとする、体に元来備わった防御機能の一つと考えられるものです。つまり、体の機能が正常であれば、大量の腐敗産物産出の際には下痢が自然と起こり、健康や生命が守られるようになっているわけです。便意を感じる部分は直腸ですが直腸は、ドロドロ状態の消化残渣中の水分を吸収して適度の固さにする機能を持っています。したがって、酸性腐敗便が直腸付近に到達した場合には、水分と共に水溶性物質であるタンパク性アミン類や酸性物質などが強力に吸収されます。これらは刺激性を持った物質なので、強く便意を催させるわけです。また、肛門付近の腸壁から吸収された場合は、一部は解毒器官である肝臓を通らず、皮下静脈を介して直接心臓へ行くので、なおさら有害なのです。

少食（カロリー制限食）は長寿遺伝子を活性化させ健康長寿につながるという研究が今、脚光を浴びています。「高タンパク質・高脂肪・低繊維」の美食・飽食・偏食が、がんや血管障害や短命をもたらし、「少食・減食」が伝統的な日本型食生活が望ましい事を明らかにしています。中でもタンパク質の過剰摂取は問題です。タンパク質は生命現象に最も深く関わる重要な栄養素である一方で、酸性腐敗便の主成分であるタンパク性アミン類の原料でもあるからです。日本人の肉食の度合いは欧米人に比べればまだ低いとはいえ、動物性食品の消化能力は欧米人に比べはるかに低く、さらに腸が長い分、食物の腸内での滞留時間が長いので肉食や飽食による害は欧米人以上と考えられます。ですから、重い心臓発作や脳卒中の発作が起きた時には、タンパク質を一定期間摂らない。更に、酸性腐敗便の危険がある際には、野菜精進食を徹底します。

― 薬学博士・横田予防医学研究所長　横田貴史 ―

表１　酸性腐敗便が主因・誘因・増悪因子となる病気の例

①	動脈硬化性疾患（循環器系疾患・高血圧症・糖尿病などメタボリックシンドローム、閉塞性動脈硬化症・バージャー病などの末梢の動脈硬化疾患）
②	がんなど悪性新生物
③	引きつけ発作（酸性腐敗便が主因で誘発される扁桃炎から起こるアレルギーに助長され、突発的に起こるコロリ・ポックリ病・錯乱・失神・腸閉塞・てんかん・熱性けいれんなど）
④	突発性の眼底出血、眼底潰瘍など視力障害、難聴
⑤	肝臓病
⑥	アレルギー性疾患（カゼやカゼに併発される喘息・リウマチ・腎炎・ネフローゼ・アトピー・皮膚炎・膠原病・紫斑病など）
⑦	神経疾患（ノイローゼ・統合失調症・チック・パーキンソン病など）
⑧	二日酔い、下痢症、自家中毒、蕁麻疹、おむつかぶれ・痔疾などの皮膚疾患、貧血症、血小板減少症、虚弱体質、進行性筋萎縮症

表２　酸性腐敗便の産出と酸性腐敗便による諸病（表１参照）を防ぐ食事・生活習慣

①高蛋白・高脂肪食を避ける	腸内腐敗発酵を招き、不消化蛋白質は酸性腐敗便の正体である有毒アミンに
②少食	カロリーの過剰摂取は高脂血症・肥満から心臓衰弱を招く
③（白）砂糖・飲酒は控える	砂糖などの強酸性食品を過剰摂取すると強力な細胞傷害作用や体液酸性化作用などにより、酸性腐敗便を産出
④塩分を控える	高塩分は細胞膜の浸透圧を上昇させ、高血圧の一因に
⑤食物性繊維の十分な摂取	食物繊維は腸内細菌叢を整え、余分な脂質・糖質・塩分等を排泄する作用がある
⑥ビタミン類	総合的かつバランスの良い適正な摂取
⑦アルカリ性ミネラル	特にカルシウム・マグネシウム・カリウムの適正摂取
⑧レシチン(植物性がお勧め)	動脈血管内壁沈着コレステロールを強力に除去
⑨ストレスを避ける	精神的ストレスは消化器系の機能低下を招く
⑩禁煙	喫煙は血管障害、消化機能低下等、酸性腐敗便産出の因子の一つ