



むびょうニュース

水分をがぶ飲みして胃液を薄めたり冷たいもので胃の血流を悪くすると、手・足・脳の血流も鈍ってきます

とりあえず胃酸でなんでも殺す

私たちは食べ物を食べると、それが「体の中」に入って消化され、残ったものが外に出ていくと考えています。しかし、医学的には口から肛門までは「体の中」ではなく「体の外」とみなされます。唾液や胃液は「体の外」に放出されますので「外分泌液」と呼ばれます。腸は外部と接している世界ですから、外部から何が入ってくるかもわかりません。食べ物や飲み物には細菌がくっついており、ありがたくないうものも存在しています。口から肛門までの間には幾重にも体を守っている仕組み（生体防御）が働いています。食べ物はまず口に入ります。ここで最初の防衛反応がとり行われます。最前線の第一防衛が扁桃腺です。扁桃腺にいる見張り役のリンパ球やマクロファージといわれる細胞が敵の侵入を感知すると、体中が警戒態勢に入ります。風邪のときに扁桃腺が腫れるのは、このリンパ球が風邪のウイルスと戦っているからです。リンパ球というのは体を守る小さな戦士なのです。第二防衛の役割をするのが胃です。胃液は酸性の度合いがものすごく強い塩酸です。手が胃液に触れたらやけどをします。肉や魚もタンパク質ですが、細菌もタンパク質を持っています。だから、強い塩酸でやけどをさせてタンパク質を変質させて細菌を殺してしまおうとするのです。胃がんなどで胃を切除してしまった人が赤痢菌やコレラ菌に感染すると、胃酸の防衛反応が効かないので、すべてを殺菌できず死に至る可能性が高くなります。胃酸は有益な菌であれ、有害な菌であれ、見境なく殺そうとします。しかし、強い塩酸をかけても生き残る細菌もいます。それらの菌は胃酸の攻撃をかくぐって小腸、大腸にまで到達します。

人間の胃は3つの系統から指令を受けて動きます。一つは脳。もう一つは胃自体。最後の一つは腸です。胃は興奮して交感神経が優位になると活動を弱め、反対にリラックスして副交感神経が優位になると活動を活発化します。ですから胃や腸の働きは副交感神経が優位になるたびに常に活発になるのです。寝る前に食べると太ると言われるのは、このためなのです。食べ物が入って胃が膨らむと、その刺激でガストリンというホルモンを出して消化酵素ペプシンを分泌します。ペプシンは、タンパク質をアミノ酸に近い形にまで分解する酵素です。胃での消化が終わって、食べた物が腸に流れていくと、今度は腸が「胃酸の分泌をやめなさい」というホルモンを出します。塩酸やペプシンが腸に流れていくと腸が傷ついてしまうので、胃液の分泌をやめさせるのです。このように胃は脳がコントロールする脳相、胃自体がコントロールする胃相、腸がコントロールする腸相の三つの支配を受けているのです。

信州大学医学部特任教授 大橋 俊夫

ツキを呼ぶ魔法の言葉

～五日市 剛～

《あるおばあさんの話です》言っではいけない言葉があるの。言っちゃうとツキが吹っ飛んじゃうの。まずは汚い言葉。「てめー」とか「死んじまえ」とか、「バカヤロー」、「クソツタレ」とかね。そういう汚い言葉を平気で使う人はそういう人生を歩むの。だからきれいな言葉を使った方がいいの。それから、絶対に人の悪口を言っではダメ。たとえ一人でいる時でも絶対ダメ。人を怒ってもツキは逃げて行っちゃうわ。怒れば怒るほど、せっかく積み重ねたツキがどんどんなくなっていくの。だからネガティブな言葉を使っちゃダメ。どんな言葉にも魂があるの。だからきれいな言葉だけ使いましょうね。自分の口から発する言葉が自分の人生を創るのだから。

五日市 剛の
ツキを呼ぶ
魔法の言葉



年末年始の食べ過ぎには『酵源』！

一食抜き酵素療法で早く内臓の疲れをとりましょう！

酵源は三大栄養素を消化する タンパク質分解酵素（プロテアーゼ）

脂肪分解酵素（リパーゼ）

炭水化物分解酵素（アミラーゼ）

3g×30包 3,500円＋消費税



3g×30包 3,500円＋消費税