

## 腸もれは万病のもと

### あいた穴から出た毒が体内の隅々まで送られる

いつもなんとなく体調が悪い、イライラしたり落ち込んだりする、そんな人は「腸もれ」が起きているかもしれません「腸もれ」とは、小腸内部の消化物を吸収する穴が広がり、そこから毒素や細菌、未消化物の食べ物などが血液中に漏れてしまう現象のことです。これでは腸は満足に働くことができず体を健康に保てません。本来腸は、体に必要なものだけを吸収し、不必要なものが入らないよう防いでいる器官です。そこに穴が広がったらどうでしょう。漏れ出た毒素や細菌などは血液の流れに乗って体中に運ばれてしまいます。この「腸もれ」現象は実は珍しい事ではなく、世界中の人々に起こっています。欧米では【リーキガット・シンドローム Leaky=もれる + Gut=腸】と呼ばれていて、アメリカでは「心身に様々な不調を引き起こすトラブル」「多くの重大な病気につながる可能性が高いトラブル」として注目されています。中でも代表的なものが、食物アレルギーです。日本がまだ貧しかったころは、食物アレルギーは滅多にありませんでした。ところが、高度成長期以降、私たちは腸にやさしくないことばかりしてきました。食物繊維の少ない食事、遺伝子組み換え食品や保存料を使った食品の摂取、ストレスの多い多忙な毎日…これらは腸が嫌がることばかりで腸の粘膜を疲弊させてしまいます。

食物アレルギーを発症する要因はいくつかありますが、中でも問題なのは乳幼児期の間違った子育ての仕方にあるかもしれません。生後10か月までの期間は、赤ちゃんの腸内フローラが形成される重要な時期です。私たちの腸には3万種類以上、100兆個以上の細菌が生息しています。これらは種類ごとに固まって生息しているため、植物が群生しているように見えることから腸内フローラ、腸内細菌叢（そう）と呼ばれています。食べ物の消化・吸収をはじめ免疫力を維持するなど生命活動を維持するためのエネルギーが作り出されています。この重要な時期に、赤ちゃんがどれだけ多くの菌と接触したかがその子がアレルギーになるかどうかを決定しているといっても、過言ではないのです。お母さんのおなかにいる間、赤ちゃんは完全に無菌状態で育ちます。この世に生れ出した瞬間から、様々な種類の大量の菌に接触していくのです。私たちの周囲には、いい菌も、少し悪い菌もいます。このどちらも、出来るだけ多様な種類の菌を取り込む方が丈夫で免疫力の高い腸内フローラの形成に繋がります。赤ちゃんがなんでもむやみに舐めたり口に入れたりするのは、免疫が未発達の子が雑菌だらけの世界で生き延びていくために周囲の菌を腸内に取り込んでいるのです。生後10か月ごろ、腸内細菌の勢力分布がほぼ決定し、この時に決まった組成バランスを一生持ち続けます。ところが、最近の過度な清潔志向は、赤ちゃんを菌から遠ざけてしまいます。これでは十分な免疫を獲得できず、抵抗力が弱い子になってしまうのです。 かしこい「腸」の育て方 藤田絢一郎 先生

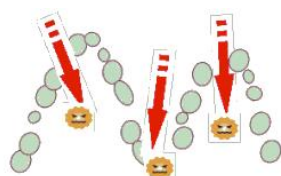
#### 正常な状態の腸壁

未消化物の食物や、有害な物質をブロックしてくれる



#### リーキガット症候群

腸壁が炎症を起こしたり損傷すると未消化の食物・有害な物質が侵入してしまう



平素のご厚情を深謝し益々

ご発展をお祈りいたします

本年も変わらぬお引き立ての程

よろしくお願い申し上げます



平成三十年 元旦