

ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部
5月の月齢
新月 5/5
上弦 5/12
満月 5/19
下弦 5/27



腸荒れは何故引き起こされるのか? その③

腸荒れの原因

大腸内に棲息する腸内細菌は、大きく分けて善玉菌と悪玉菌、日和見菌の3つに分類することができ、その理想的な割合は、善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7と言われています。腸荒れの原因となるのは腐敗菌である悪玉菌の増加で、悪玉菌が作り出すインドールやスカトール、フェノール、硫化水素、アンモニア、アミンといった窒素化合物や硫黄化合物によって腸壁がただれるような状態が引き起こされます。

悪玉菌の役割

しかし悪玉菌がすべて悪いかというとそうでもなく、実は善玉菌にはできない大切な働きをしています。それは分子量の大きなタンパク質や脂質の分解です。ファーストフードや、ご馳走といわれるものには油脂やタンパク質が多く含まれています。特に戦後、体に良いからと肉や卵、乳製品、揚げ物や炒め物の摂取量が増加し、それとともに腸内の悪玉菌も増えてきました。したがって、悪玉菌を攻撃するよりも、悪玉菌を必要としない食生活に戻すことが根本的な対策になります。

乳製品と小麦の過剰摂取による不調

最近耳にするリーキーガット症候群のような腸荒れは、高脂肪・高タンパクの動物性食品、中でも乳製品によって引き起こされやすいということがわかっ

ています。なぜなら、液状の牛乳の場合、カゼインというタンパク質が胃で分解されず素通りして腸に流れ込んでくるからです。特に日本人は、乳製品を摂取してきた歴史が浅いため乳製品を分解する遺伝子情報がなく、90パーセントの人は牛乳を飲むとお腹がゴロゴロします。

また、植物性のものにも腸荒れを引き起こしやすいものがあり、それが近年消費量が激増している小麦粉です。小麦粉に含まれるグルテンは分子量が非常に大きく、牛乳のカゼインの分子量が2万³⁰⁰Da(ダルトン)とすると、グルテンは4万〜数百万というとてもない大きさです。これが腸に流れ込んでくると、腸壁の免疫細胞は異物が入り込んできたと判断し、総攻撃をしかけます。そして、免疫との激戦が繰り返され、総攻撃の結果、腸壁は焼野原状態になってしまします。

小麦粉の中でも、強力粉といわれるグルテンの多いもの、さらに遺伝子組み換えされた(海外から輸入された)ものほど腸に害が出やすいようです。近年、アメリカでは小麦粉製品のグルテンでアレルギーを引き起こすセリアック病が増え、アメリカ人の100人に1人がこの病気にかかっていると言われています。そこで小麦粉製品を食事から外したグルテンフリーを実践する人が700万人を超えています。実際、日本でも過去に小麦粉製品を過剰に摂取していた方にアレルギーが多く見られます。

不調の改善のカギは腸にあり

対策としては、腸内環境の改善です。発酵菌であ

る乳酸菌は善玉菌と呼ばれていて、腸内環境を良くする

ことで知られています。この善玉菌が最も喜ぶエサがブドウ糖(でんぷん質)です。ところが白米や白砂糖、精白小麦粉の場合、そのほとんどが小腸で吸収されてしまい、腸内細菌の宝庫である大腸まで届きません。そこで不消化な食物繊維を含む玄米や雑穀、全粒粉のような食物(多糖類)が必要となります。

オリゴ糖が体に良いと言われるのは、単糖が2個から10個結合した多糖体のため、小腸では吸収されずに大腸に届き大腸内のビフィズス菌を増やすからです。オリゴ糖はゴボウや大根、玉ネギ、大豆に豊富に含まれているので、みそ汁にこれらの野菜を入れて食べれば腸内環境が整います。甘酒の甘味にもオリゴ糖が含まれています。

食物繊維は別名「難消化性多糖類」とよばれ、人間の酵素では分解できません。穀物の皮にはセルロース、果物にはペクチン、根菜類にはリグニン、海藻にはアルギン酸といった食物繊維が豊富に含まれています。昔から腸の砂出しに活用されてきたコンニャクにはグルコマンナン(水溶性食物繊維)が、キノコにはベータグルカン(多糖体)が含まれています。葛粉に整腸作用があるのも、難消化性デンプンだからです。

腸内細菌は、これらの食物繊維を原料に人体に必要なビタミンだけでなく短鎖脂肪酸の合成をしてくれます。この短鎖脂肪酸には雑菌やウイルスの繁殖を防ぎ弱酸性の腸内環境を作る、発がん物質の抑制をする、ミネラルの吸収を良くする、肥満や糖尿病の予防、食欲の抑制、免疫機能の調整といった優れた作用があることがわかっています。

まずは、高脂肪・高タンパク・高糖分の欧米食から低脂肪・低タンパク、高デンプン、高食物繊維である伝統的な和食に切り替えましょう。きっと、腸内細

菌が喜ぶはず。

ムスビの会 岡部賢二

私たちの身の回りは電磁波があふれている

ショッピングに音楽、ゲームや読書、動画鑑賞など、使える機能が増えるにつれ、パソコンやスマートフォンは年代を問わず必需品になりました。

その一方で、これら電子機器から出る電磁波による原因不明の体調不良も増えています。特に成長途中の子供たちは、脳に及ぼす影響も心配されます。海外ではすでに電磁波に対するさまざまな規制が始まっていますが、まだ日本遅れているのが現状です。

また、パソコンやスマートフォン以外にも家電や飛行機、電車、電気自動車など私たちは思った以上に日々電磁波を浴び続けています。したがって、少しでも健康被害を少なくするためには日頃の対策が重要です。

電磁波とは？

電場（電気が及ぶ範囲）と**磁場**（磁気が及ぶ範囲）の力により生みだされる**波**（波動）のこと。
電磁波には自然界に存在するもの（太陽が発する紫外線など）と人工的なもの（放射線、送電線、テレビ、電子レンジ、IH 調理器、パソコン、スマートフォンなどの家電や電子機器など）があります。

* 自然界の電磁波は大気に遮られダイレクトに地上へ届かないので直接私たちに接することはありません。

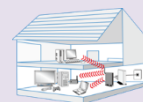
電磁波の安全数値ガイドライン（スウェーデン）

電場 25V/m 磁場 2.5mG

* 4mG 以上の電磁波で小児白血病のリスクが 2 倍

私たちの身近にある電磁波

スマートフォン 10～200mG
電子レンジ 500V/m 80mG（測定距離 30cm）
こたつ 350V/m 50mG
ホットカーベット 1,000V/m 300mG
ドライヤー 150V/m 10mG
送電線 64mG（地表 1m）
* 使用状況や機種などにより差があります。



身体への影響（一例）

電磁波過敏症
頭痛、疲労感、不眠
免疫力の低下、精子の減少、DNA 障害
甲状腺ホルモンへの影響
ガン、白血病、脳腫瘍の増加
胎児の発育、発達障害、学力の低下
アルツハイマー・認知症、白内障
アトピー性皮膚炎

* 特に子どもや妊婦はとくに注意が必要！



自分でできる対策

- ・家電や電子機器の使用時間を短くする。
- ・使用の際は身体から離して使用する。
（携帯やスマートフォンはバックに入れる。使用の際はイヤホンなどを使用する。）
- ・アースを取りつける。
- ・電磁波を発するものを使う際は金属（メガネ、貴金属など）を身に付けない。
- ☞ **金属がアンテナの役割をし、電磁波を集めるため**
- ・電磁波を遮断するシールド製品を使用する。



電磁波対策グッズ

マイクロ波を熱に変換し減衰させる特殊な金属コーティングワイヤー繊維（電磁波シールド生地）を使用



でじかるケース

色・柄：ページュ・水玉・迷彩
サイズ：14cm×9cm
販売価格：2160 円（税込）



でじかるケース・スーパー縦型（大）

サイズ：20cm×12cm
販売価格：4,104 円（税込）



でじかるショール・スーパー

色・柄：チェック
サイズ：62cm×160cm
販売価格：2,5920 円（税込）

* スーパーの方が電磁波カットをカットする素材（シールド）が厚くなっています。

特に携帯電話やスマートフォンの電磁波は強く、また耳など体に近付けて使用するためその影響が心配されます。使用しない時は、バッグやケースに入れるなどして、身体から離すなど対策が必要です。

電車や新幹線、飛行機、モノレール、電気自動車など乗り物による移動で、私たちは知らないうちかなりの電磁波を浴びています。毎日のことだから、ショールのように無理なくできる電磁波対策はおすすめです。