

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

寒さも芯まで冷え込む季節になり、朝には吐く息も白く、冬の訪れを感じます。店頭では風邪薬の問い合わせも増え、ウイルスの気になる季節です。

さて、そろそろインフルエンザの予防接種の時期ですね。インフルエンザウイルスは感染した人の、咳やくしゃみなどに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します。鼻やのどから体に入ったウイルスは1日～3日の潜伏期間を経て、のどや気管支、肺で急激に増殖します。予防接種を受けたからといって安心してはいけません。流行が予測されるワクチンが違えば感染してしまいます。手洗いうがいはもちろんの事、栄養に睡眠と生活習慣には気を付け、しっかり養生していきましょう。



さて今月のテーマは、

リーキーガット症候群

その1

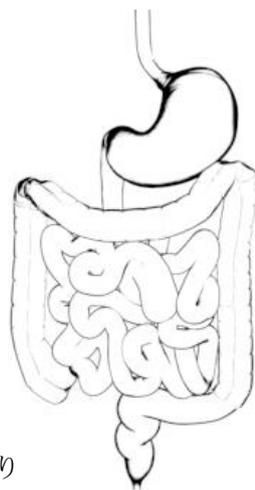
です。

リーキーガット症候群は、直訳すると「**腸管壁浸漏症候群**」です。食べたものは消化されて腸に行き、小さな分子となり選ばれたものが腸内に吸収されます。リーキーガット症候群は簡単に言うと、腸壁に穴が空き、正常な腸では吸収されない大きな分子が、漏れて体内に吸収されてしまう事により引き起こされる様々な症状の事です。漏れてしまうのは分子だけでなく、バクテリアや毒素も含まれており、身体はこれらを「異物」と捉えます。身体の免疫は体内に入った「異物」に対して、なんとか排除するように働きます。これが慢性的に続くと、免疫機能が異物除去に追いつかなくなり様々な症状が引き起こされます。

まだ聞き慣れない症候群ではあるものの、確実に現代の日本人に増えている問題の一つです。リーキーガット症候群がもたらす症状が人によって違うため、医学的な定義・対処がされにくかったということもあります。しかし、体内における腸内微生物叢（そう）の重要性が明らかになってきた現在では、各症状に対して対症療法をしても、これらの共通項かつすべての健康問題の根本である腸を治さなければ意味がない、ということが分かりつつあります。

リーキーガット症候群が引き起こす最も代表的な症状のひとつが、**自己免疫疾患**です。自己免疫疾患とは、身体の免疫システムが自身の組織を攻撃してしまう一連の病気です。腸は漏れやすくなると、未消化の大きなタンパク質分子にも通り抜けを許してしまい、免疫システムはそれを誤って外的だと思い込み、自身に攻撃を始めます。結果的にその分子がもう来なくなっても免疫システムは自分の組織相手に闘うスイッチが入ったままになってしまいます。現在分かっているだけ、80もの自己免疫疾患があり、そのうち3分の2以上腸から来ていると推測されます **(免疫機能の70%は腸にある)**。

リーキーガット症候群の原因となるものの特定には、医学界ではまだ議論がされていて、完全な一致には至っていない状態です。しかしながら、それは概ねこんな原因だろうということは分かってきています。いろいろな要因が複雑に絡み合っていてこれだけとは言えない事も事実です。



いくつかの要因のある中で、たとえばストレス、炭水化物や砂糖食品・加工食品の消費、不十分な咀嚼、食事の際の過剰な飲料の摂取、不適切な食べ物の組み合わせ、過食などで消化不良になると、透過性の大きい（漏れやすい）腸につながっていきます。腸内に存在する細菌が未消化の食べ物の分子を分解する際に、有害物質やガスを作り出します。このうち有害物質である腸内毒素によって、腸壁の粘膜がダメージを受けることで腸の透過性が増していきます。これらの毒素による再三の攻撃が続くと、腸内の粘膜壁がどんどん浸食されていきます。また、薬品（頭痛薬、制酸剤、ステロイド、抗生物質、経口避妊ピルなど）、アルコール、カフェイン、ジャンクフード、食品添加物、汚染された食品や水を摂る、カンジタ菌の異常繁殖、農薬のついた食べ物、ガンの化学治療や放射線治療なども要因の一つです。

腸内毒素症（ディスバイオーシス）は何らかの原因によって腸内環境のバランスが乱された状態のことで、一般的に知名度のあるのは「カンジタ症（真菌の感染症）」です。普段は日和見菌である悪玉のカンジタ菌はほとんど体内に持っているもので、少数であれば一緒でも健康に過ごすことができます。異常繁殖増させてしまうと腸内の粘膜を食い荒らし、微細な傷が出来てしまいます。実はカンジタ菌とイースト菌と同じ仲間と言えますので、カンジタ菌を増殖させないためにも、パン酵母やビール酵母などイースト菌を偏食しないようにする事と、カビで作られた食材（チーズなど）には注意することが大切です。また、カンジタ菌は糖をエサにし、糖なしでは毒性真菌形態にはなれないのです。しかし彼らは賢いので、入ってくる糖が減少するやいなや、脳にもっと砂糖をくれと信号を送るのです。一旦腸が占領されると、脳がハイジャックされ、カンジタ菌が好むような糖質の高い食べ物に依存していきます。

医学界ではリーキーガット症候群を治すことに関しては、未だこれといった特定の治療法に至っているわけではありません。本人の遺伝、病歴、環境、ライフスタイルなど患者を中心に捉えたアプローチで、問題を起こしている可能性のある、あらゆる原因を精査していく必要があります。今のところ有効手段として「4つのRプログラム」が知られています。

①Remove（腸を痛めつけている食べ物や要因を取り除く）

②Replace（治癒してくれる食べ物に置き換える）

③Re-inoculate（良い菌を植え付ける）

④Repair（腸内壁と細胞を修復する）

最近では⑤Regulate（調整する）がこのプログラムに導入されているようです。

今回はここまでとさせていただきます（次月に続く）。