

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。

いよいよ今年も「師走」となり、慌ただし時期になってきました。今年もこのマリン通信を含め、皆様からご意見、ご感想をたくさん頂きありがとうございました。今年もいろいろなテーマで情報をお届け出来た事、また店舗ではご相談して頂いた事など、とても充実した1年でした。それは皆様からの温かいお声があるからこそだと感じています。これからも日々、地域の皆様に密着し、貢献できるよう全力で努力していきたくと思います。

来年もお付き合い下さいますよう、よろしくお願ひ致します。



前回の続きで、

リーキーガット症候群

その2

です。

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。

① Remove : 腸を痛めつけている食べ物や要因を取り除く

これは腸の炎症物質となっている可能性のある食品（砂糖、穀物、炭水化物、乳製品、大豆、グルテン、イースト、アルコール、カフェインなど）をすべて食事から除去するというものです。これを少なくとも14日間、できれば数か月間続けます。食品以外で避けるべき有害物質は水道水、農薬、NSAIDs（非ステロイド系抗炎症薬）、抗生物質です。薬を処方された場合には医師に相談しましょう。「デトックス・クレンジング」とも呼ばれるこの除去プロセスは、消化器官をまず整え安定させます。そうすることによって、どの食品が症状を起こしているかも判定しやすくなります。制限した食事を続けていると、腸管はゆっくりと正常な透過性を取り戻し、外来物質が血流に流れ出してしまうということもなくなって、最終的に食品不耐性も止まります。

② Replace : 治癒してくれる食べ物に置き換える

リーキーガットになるような状況は、しばしば不十分な消化と吸収不良も引き起こしており、それが体の栄養欠乏につながります。症状が落ち着いてきたら、本人の必要としている栄養が摂れるような代替食品を見つけることが大切になってきます。消化を助ける酵素や、その他の消化を助ける食品は特に症状を和らげて腸内層がそれ以上損傷するのを防いでくれます。

③Re-inoculate：良い菌を植え付ける

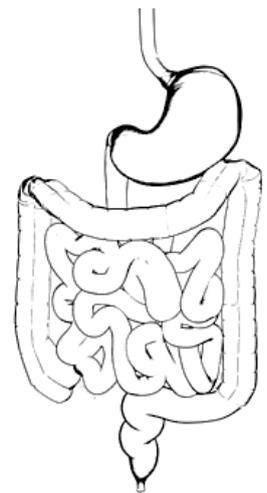
腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスの崩れるディスバイオーシス（腸内毒素症）がリーキーガット症候群になる最も大きな直接的原因とされています。そのため、腸内フローラ良いバランスに持って行くことが、消化器系の健康には不可欠となります。

食事制限を厳しく守ること（1番目のR）と、プロバイオテクス（善玉菌）を摂ることが最終的にリーキーガットを沈静化してくれます。

これらの良い菌は、病気につながる悪い菌を退治して、腸内壁を治し、栄養をきちんと吸収するのを助け、良いサイクルを保つようにしてくれます。また、繊維質の多い食品は腸内バランスを安定させてくれます。研究では、腸の善玉菌と悪玉菌の割合を85：15に維持することで、リーキーガットに再びなりにくくなるということが分かっています。

④Repair：腸内壁と細胞を修復する

腸内壁と細胞を再構築したり修復するにはいろいろなやり方がありますが、リーキーガットを治すには食事法が主な役割を果たします。これまでの研究では、グルタミン酸が腸の適切な構造と機能を保つのに役立つこと、さらにガンの放射線治療と化学治療によるダメージを緩和することが分かっています。また、生の食品に入っている自然の消化酵素は、適切な消化を助けます。それはリーキーガット症状を和らげるのに多面的な効果を発揮します。まず消化酵素は胃を離れるまでに食べ物をとても小さな粒子に分解してくれます。これは大きな分子が腸内壁を傷つけることを防ぎ、栄養の吸収を良くします。消化酵素はまた、細菌や毒素、粘膜層の傷ついた細胞を取り除くことで、腸内のゴミ収集係として働きます。この過程は、腸に再構造するためのきれいな材料を与えることとなります。



酵素は腸内層や体内の他の組織の炎症を鎮めて、肝臓と免疫システムを一時的に助けてくれます。

最近ではこの5番がプログラムに導入されているようです。

⑤Regulate：調整する

最後に食べたときに体にどんな反応があるか、どこでどのように食べるか、そしてもちろん、何を食べるかを意識するようにしてください。消化系システムにマイナス効果をもたらすような要因（食品、毒素など）はどれも避けるべきです。消化は、分泌型免疫グロブリンAとして知られる唾液の中の抗体とともに始まります。