

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。

暦の上では立夏をすぎ春から夏へと季節が変わりつつあります。陽射しが強く、紫外線対策が必要な季節にもなってきました。ゴールデンウィークに日焼けされた方も多いのではないかと思います。また、これからさらに気温も上昇し真夏日になる日もあるでしょう、熱中症など暑さ対策も忘れずに行いましょう。

今月のテーマは

「腸内を大混乱に陥らせる攻撃者」

です。

●抗生物質●ピル、非ステロイド性抗炎症薬●遺伝子組み換え食品●環境化学物質など、どれも無縁だといいきれないものばかりです。

●抗生物質

1928年イギリスの科学者アレクサンダー・フレミングがある種の細菌を死滅させることができる菌と偶然出会いました。フレミングは一般的な黄色ブドウ球菌を培養皿で培養していましたが、そこにカビが発生し、黄色ブドウ球菌を死滅させようとしていることに気づきました。フレミングはこのカビを「ペニシリン」と名付け、このペニシリンを使って感染症の細菌を死滅させる、さまざまな実験を行いました。

抗生物質はすべての感染症を根絶する魔法の薬ではないですが、しかるべきときに使用すれば命にかかわる多くの病を治すことができます。抗生物質は医療に革命を起こし、まだほとんど手に入らなかった当時から比べると、状況は大きく変わっています。現在、抗生物質は至るところで過剰に使われるようになりました。

WHOは抗生物質の耐性を「二十一世紀に直面する一番の健康問題」の一つだとしています。ペニシリンの発見者でもあるフレミング自身も1945年自身のノーベル賞受賞講演で警鐘を鳴らしていました。「誰でも店頭でペニシリンが買える時代がくるかもしれない、そうなったとき知らずに安易にペニシリンを低量で使用すると、病原菌の致死量に足りず、病原菌にペニシリン耐性ができてしまう（抗生物質を使う場合、服用する量が少なすぎる場合や、定められた時間を守らない場合も、一般に抗生物質の過剰摂取くらい危険である。どちらの場合も、ペニシリン耐性のある病原菌を生んでしまう）」と言っていたそうです。

現実にそのわずか3年後には、ペニシリン耐性のある変異体のブドウ球菌が現われ、現在のメチシリン耐性黄色ブドウ球菌（MRSA）感染症は、従来の抗生物質が効かなくなったブドウ球菌によるものなのです。

抗生物質を繰り返し服用すると当然腸内フローラも乱され、さまざまな問題のリスクを高めるはずです。



●ピル●非ステロイド性抗炎症薬

避妊をしている女性は世界中で何百万人にもものぼります。経口避妊薬、いわゆるピルは1960年代に開発され、フェミニズム運動を支えるものの一つとして広く受け入れられました。しかしピルもまた、人体に直接影響をおよぼす合成ホルモンであり、必然的に腸内フローラにダメージを与えます。また実質的にはどんな医薬品でも腸内フローラに多少の影響をおよぼし、毎日、さらに長期的にわたって服用するにはもっとリスクがあるように感じます。日常的に使用している、非ステロイド性抗炎症薬（NSAID）（アスピリン、サリチル酸、イブプロフェン、インドメタシンなど）も腸壁にダメージを与える可能性があります。

●遺伝子組み換え食品

これが健康に影響をおよぼす可能性についてはまだまだ研究段階であります。定義上、遺伝子組み換え生物とは、細菌やウイルス、植物、動物を含む他の生物のDNAを用いて、遺伝子に操作した動植物です。その結果を生じる遺伝子の組み合わせは、自然界や従来 of 交配では発生しません。「遺伝子組み換えは安全だ」と証明する研究の多くは、その作物を作って利益をあげようとしている背景も見えます。

農家にとって最大の問題の一つは雑草が繁殖することです。そこで雑草をいちいち手作業で除去しなくてもいい方法が編み出されました。アメリカの農家は現在、作物に除草剤のグリホサート（ラウンドアップ）を散布しています。そして、除草剤が作物まで枯らさないようにするために、除草剤に耐性を持つ遺伝子組み換えの種が使われています。農業ではこうした種は「ラウンドアップ・レディ」として知られています。ラウンドアップ・レディの遺伝子組み換え作物の種を使うことで、農家はこの除草剤を大量に使用できるようになりました。

グリホサートの残留物は、人間への健康へ脅威だということが考えられます。人体に対するグリホサートの影響の中でも、腸内細菌がつくるシトクロムP450（CYP）酵素を阻害すること。この酵素は体内で異物である化学化合物の多くを解毒する大事な働きをします。CYP酵素が不足すると腸壁は弱まり、有害な物質が血流に侵入しやすくなります。

●環境化学物質

世の中には数えきれないほどの合成化学物質が存在しています。そしてその多くは私たちが触れ、呼吸し、肌に付着し、摂取するものの中にあります。空気や水、食物から摂取した何百種類にもおよぶ合成化学物質を体内にも有しています。

今生まれたばかりの新生児の臍帯血であっても何種類かの合成化学の痕跡が見られるそうです。これらの合成化学物質の大半は、健康への影響がまだきちんと調査されていない現状です。工業用化学物質・農薬成分・化粧品原料・医薬品・食品添加物、合計で約十万種類におよび、これまで専門家たちが何十年にもわたって、合成化学物質の安全性を調べ、健康との関係を検討してきた・・・と思いたいところですが、「体内負荷量」を監視し始めたのはごく最近だとか。（※「体内負荷量」とは血液、尿、臍帯血、母乳に含まれる毒素レベル。）

まだ合成化学物質の大半は人体への影響が十分に分析されていないため、これらの人体の生理機能、さらには腸内フローラへの有害性は明らかになっていない現状です。確実な研究結果の裏づけが得られるまでは、ダメージがあるかもしれないと想定しておくのがいいのかもしれませんが。

合成化学物質が有害であるかもしれない理由の一つに、「親油性（脂肪や油に溶けやすい）」の傾向を持っていることで、内分泌腺や脂肪組織に蓄積するかもしれない、しかも、肝臓は処理能力以上の毒素が入ると体内から毒素を排泄する働きが低下し、体全体の働きと腸内フローラを変えてしまいます。

