

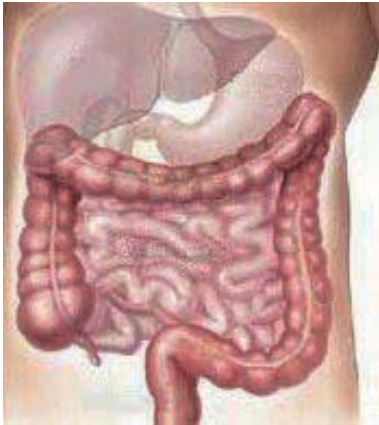


健康会だより

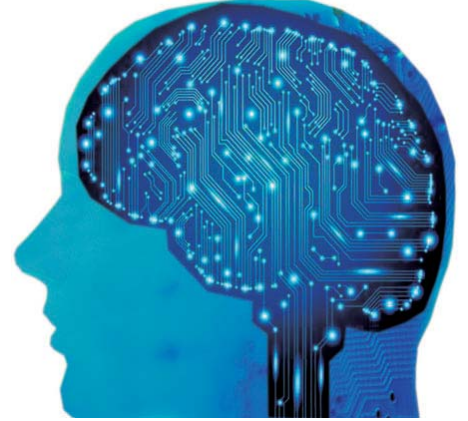
<主旨と理念>

長谷部式健康会は『自分の健康は自分の努力で』をスローガンに健康普及活動をしている会です。健康は人生最高の宝です。世界人類の健康と平和に奉仕しましょう。『体質別』は健康を守る自然の法則です。

発行所 長谷部式健康会 総本部
〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13
発行人 長谷部茂人
発行部数 3000部
tel 0586-46-1258
fax 0586-46-0367
E-mail kenko@world.interq.or.jp
http://www.interq.or.jp/world/kenko/



chou-nou-ryoku 腸脳力 健康と若さのバロメータ



健康人の大便で新治療法

朝日デジタル(2014.5.10)に、とてもユニークな治療法が掲載されていました。

》》》》》》 《《《《《《 《《《《《《 《《《《《《 《《《《

便秘は欧米で研究が進む。昨年、米医学誌ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスンに掲載された論文では、難治性感染症の患者約40人を従来の薬による治療と便秘移植とに分けて経過をみたところ、前者は20～30%しか治らなかったのに対し、後者は94%に効果があった。

下痢や腹痛などを繰り返し、薬で治らない腸の病気に悩む患者の腸に、健康な人の便を移す臨床試験を慶応大病院が始めた。患者の腸内では免疫力を高める細菌などが適切に働いていないが、菌の宝庫である便を移植することで、症状が治まる可能性がある。

人間の腸内には数百種類、数百兆個の細菌がすんでおり、免疫や栄養素の分解などにかかわっている。しかし、大腸粘膜に潰瘍ができる潰瘍性大腸炎など腸の病気の患者では、細菌の種類も個数も少ない。

方法は、便を生理食塩水と混ぜてフィルターで濾過した液体を注射器に入れ、50～300グラムほど内視鏡で大腸に注入する。提供者は配偶者か2親等以内の家族としている。注入後は、副作用の有無や白血球の増加などを調べ、3カ月後に症状の改善状況を確認する。治療後の患者と提供者の便を遺伝子解析し、菌が定着しているかも調べる。

《《《《《《 《《《《《《 《《《《《《 《《《《

移植というつまり臓器をイメージしてしまいます。移植される臓器は、他人のかけがえのない、代替できないものですね。この移植法は、腸内に生息する他人の微生物群を、大便つまり排泄物からいただくとするものです。日常的にトイレで捨ててしまっているの、「かけがえあり」で、痛みも苦痛も伴いません。あるとしても他人に見せるのが、少し恥ずかしい程度です。

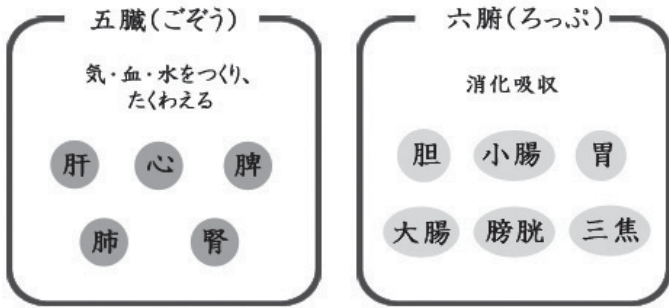
この治療法は現在、薬で治らない病人を対象としています。「薬で治らない」のに「腸内細菌で治る」とは、・・・因果なものです。西洋医学でいうところの根拠、エビデンスは、いずれ見つかるかもしれないが、見つからないかもしれない！？



三焦というみ方・考え方

中国古典の医学体系の一つに、三焦というみ方・考え方があります。三焦の解釈は諸説あり、名があっても形はない「有名無形説」、名もあって形もある「有名有形説」、特に六腑としての三焦は、胆・胃・小腸・大腸・膀胱に並ぶ六番目の臓器と呼ぶものです。

● 五臓六腑(ごぞうろっぷ)働き ●



それにしても、なぜ五臓六腑でしょうか？五臓五腑ではダメなのでしょう。消化を司る意味で、他の五腑では説明のつかない「働き」が、どうしても「あり・必要」なのかも！？

そこで新三焦説です。「三焦とは腸内細菌叢のことであり」。そのように考えれば、消化吸収したものを五臓へ渡す役割が見えてきます。腸の内容物は単なる食物残渣ではなく、腸内細菌叢が手掛ける加工処理物なのです。



腸内細菌は数百種類、数百兆個もいます。彼らの中には人体にとって好ましい細菌と、そうでない細菌とがあります。好ましい細菌が増えているときは、体調もよく元気で、好ましくない細菌が増えているときは体調が悪く、肌艶も悪くなることがわかっています。

そうです！健康で美しい肌になるには、良い腸内細菌が増える食事が大切。逆に、病気がちで、顔色がいつも悪い時は、悪い腸内細菌が増える食事になっているときです。

働きとしての腸内細菌は、常に自ら意思をもって作業しています。処理しきれないぐらい過剰な食物が入ってきたら、下痢させて先に送り流します。気にいらぬ食物ばかりの時は、仕事を放棄してふてくされてしまいます。つまり、便秘になるのです。体調や肌艶の良し悪しとは、そういうことなのです。

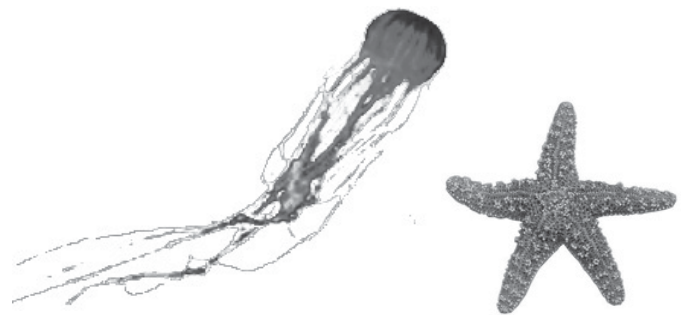
また、腸内細菌たちと腸の組織は緊密にタッグを組んでいます。腸内細菌が作りだした人間にとって必要な代謝物を、適宜「作って！」→「がんばるね！」、「もう要らないよ！」→「水」や「汗」を出さぬか・・・というぐあい。

腸は脳に先んずる

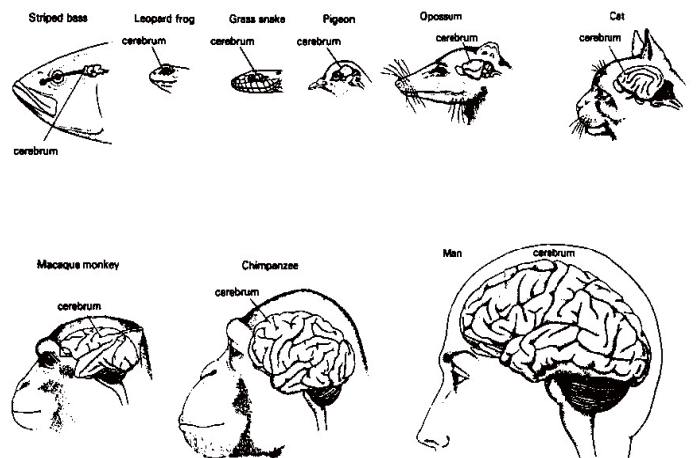
現代では、常識として「脳が思考を司る」といいます。古い時代には、「心は心臓にあって、心臓で考える」と考えていました。脳が考える器官だとは考えずに、心が考える器官だと考えていたのです。そして、その心がどこにあるか？という問題に至ります。

どこか三焦の話と似ていませんか。働きはあるのですが場所が・・・。

現代的には「脳が考えている」としても、脳が心と同じだと言ってもいいのでしょうか？クラゲやヒトデには脳が存在しないといわれます。脳がなければクラゲやヒトデは考えずに行動しているのかというと、そうとも言い難い。ちゃんと餌のある場所を求めて、効率よく移動します。



動物である以上、まずは食べるのが先。食べるための手段と構造がなければ生命を維持できません。その能力は脳がなくとも腸は知っている！事実、発生学的には腸が先で脳はずっと後に発達しています。



生物進化に伴う脳量の変化 左から魚、カエル、ヘビ、鳥、フクロネズミ、ネコ、マカクサル、チンパンジー、ヒト

腸と腸内へ棲みついた細菌群とが互いの利益のために共生している間に、やがて脳量を増やし機能を発達させて、もっと自分に都合の良いからだを知恵を組み込むようになってゆく。霊長類の最上位にいる私たち人間の脳は、現代人男性で1400～1500グラム程度、女性は1200～1250グラム程度まで大きくなりました。

脳量が増えるとうなるか？

生態ピラミッド——食物連鎖や栄養段階において、各段階の生物量にかかわる言葉。ピラミッドで上位の栄養段階のものは、その下の栄養段階の物を食べる。食べたものは消化の後、体内に取り込まれる。(Wikipedia)



脳が発達した動物ほど、生存の手段にたくましく、俗にいう弱肉強食の関係にあります。しかし、いくら強くても下位の餌になる生物量が限られているため、個体数を一方的に増やすことはできません。ネズミの脳は1.5グラム。ゾウは5000グラム。ネズミよりもゾウが3百万倍以上繁殖力を持っているとは、誰も思いませんね。

情報が増えるとうなるか？

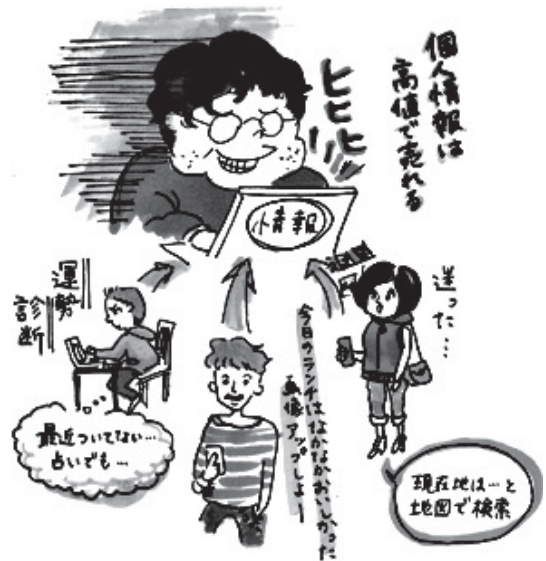
人口学会という研究者機関があります。人間は家族性で行動するものの、群がる性質がある。ムラの人口が増えるにつれ、仕事を分業したほうが効率が良いという閾値がある。人口学会の見解では、それはおよそ500人だそうです。

分業が始まるとどうなるか？——他人が何をやっているのか理解が難しくなる。他人との不理解が多くなると競争が争いになりやすい。ささいな争いがやがて憎しみ、悲しみを増やす。



争いを避けるために集団の決まりをつくる。集団が大きくなれば決まりも複雑、膨大になる。現代、日本の法律は2千弱。その他、政令・省令はその約3倍。こんなにたくさん決まりを作らないと行動を制御できないなんて、肥大化した人間の脳は何をやっているんでしょうね。

さらにIT化、デジタル化、高速化、はるか彼方世界の裏までリアルに情報が飛び交っています。インターネット上での消費者トラブル、高齢者や年少者までも巻き込む巧妙なネット犯罪も増えています。スマホやパソコンを使っているが、同時にコンピュータを使ったトラブル・被害の災禍を招き込む時代です。自分にとって有用な情報か、無用あるいは有害な情報か、区別がつかないそれら情報の渦に飲み込まれている。



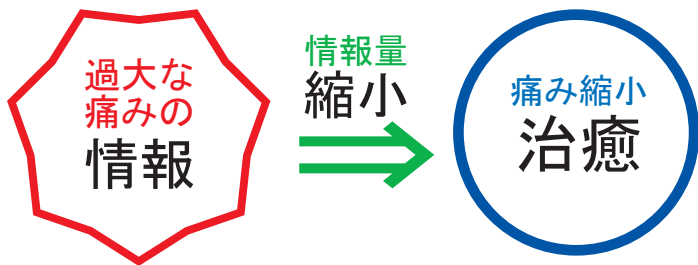
情報化社会の裏側に潜む落とし穴

人間以外の動物は、脳の肥大化は生命維持と生活圏の確保に有効にはたきました。しかし、脳の発達とともに便利で豊かな社会をつくりだした人間の脳は、「今以上、それ以上」を求める際に、無類青天井の情報、ときに自身を蝕む情報にさらされるようになりました。

腸内環境、脳内環境を整えよう！

麻酔科医で痛みの治療が専門の西本クリニック院長西本真司先生はホリスティックネットワークジャーナル2014初夏号で、星状神経節ブロック治療、硬膜外ブロック治療について次のように書かれています。「ブロックでの痛みの治療は、交感神経を一時的にブロックすることによって、視床下部や末梢の血流を改善することができ、強い痛みの悪循環がとれて症状改善に向かうことが可能になります。視床下部には、自律神経、免疫、ホルモンの中枢があることがはっきりしていて、その部分の血流を改善することは、難病治療の入り口となります。・・・」

痛みの信号がオーバーヒートする→免疫系統を担う視床下部の血流が悪くなる→免疫と血液循環の両方が低下する、という図式なのです。このような状況なので、一時的に痛みの信号を脳へ送る途中でブロックして、痛みの情報量を減らすことで治癒へ導こうとしているわけです。



繰り返しになりますが、無用あるいは有害な情報が自分の脳を侵襲するほど情報過多になると精神も歪み、ときに病気になったり、犯罪に巻き込まれたりもする。痛みの情報も悪循環に陥るほど過大になると、病気は治りにくくなる。精神、ホルモン、免疫が正常であること、若々しい健康を保つには、余分な情報は入れない・避ける・遠ざかることが大事。

腸内環境のことに戻ります。現代人は必要以上に食べ過ぎる人が多い。食べ物も情報と考えれば、脳への情報過多の話と同様に、情報を処理しきれない＝病気がちになる、と同じ図式になりますね。

食べ物の例でいうと、もう一つ。現代食は簡単便利に調理できるという点では都合がよいのだけれども、過剰な加工食品や食品添加物をたくさん使う食品群が増えていきます。昔の食品といえますか、先祖代々、何百、何千年も食べなれた食品とは違う食品、からだ的に過去データがない食品には要注意！からだ知らない情報は処理できなかったり、処理を間違ったりしますよ。その先にあるのは、やはり「病気」です。

健康と元気、若さを保つには、食べることにしても、いらない情報である食品、健康を損ねる食品は控えるものです。



イベント



←[名古屋]2014/7/21

シンポジウム「われわれは、どこから来て、どこへゆくのか」

13:00～「自我～その不可思議なもの」

[講師]たいようクリニック院長 佐藤 俊夫

14:00～「胎内記憶からみえてくるあちらの世界」

[講師]池川クリニック院長 池川 明

15:35～シンポジウム「われわれは何者か」

【日 時】2014年7月21日(月・祝) 開演13:00(開場12:30)

【会 場】ウィルあいち ウィルホール (名古屋市東区上堅杉町1 TEL052-962-2511)

【参加費】一般2,000円

イベント



←[名古屋]2014/9/23

W講演会「笑う門にソレは来る」医師も証明、笑いの効用

13:40～「癒す医療と笑いの力」

[講師]高橋ファミリークリニック院長 高橋 信雄

15:10～「あなたの笑顔 なにより薬」

[講師]元気で長生き研究所所長 昇 幹夫

【日 時】2014年9月23日(火・祝) 開演13:30(開場13:00)

【会 場】ウィルあいち 大会議室 (名古屋市東区上堅杉町1 TEL052-962-2511)

【参加費】一般2,000円