

## 「脳と腸の関係 —その3—」

「なんでも食べ過ぎは健康に悪い」とついその言葉で全てを片付けてしまいがちですが、同時に「どうしてあの人はあんなに沢山食べてるのに健康そうなの？」と疑問を抱く事が多いでしょう。「食べ過ぎ」という言葉は極端な表現でその背景には“アレルギー”もしくは“アレルギー未満”の状態になっているから健康を害するのです。大雑把にアレルギー未満の状態を「食物過敏症」と言われています。

抗原抗体反応（こうげんこうたいはんのう）

アレルギーは特定の物質が体内に入ると、それぞれに対応する抗体が反応するために体に症状を発現します。最も代表的なものは「蕎麦」や「卵」といった“食べてすぐ反応する”アレルギー応答です。人の生死に関与するので特に注意を払っていますが、これらに反応する抗体は IgA が関わっています。

抗体の種類

私たちの体内には IgA、SIgA、IgM、IgE、IgG などの抗体もあります。それぞれ反応する物質が違うので簡潔に以下に説明すると・・・：

IgE：典型的なアレルギーで湿疹や腫れなどを示し、今の時期の花粉症のようにヒスタミン反応によるもので、じんましん、呼吸に関わる反応（くしゃみなど）、偏頭痛などを示す。

SIgA：これはアレルギーではなく過敏症に属する反応に関与します。アレルギーまでは至らないが様々な症状を表し、SIgA は炎症を予防するなど免疫応答の予防に非常に重要な役割を担っており、腸管粘膜が健康ならば豊富に存在しています（SIgA は低くなってはいけない）

IgG：遅延型アレルギーとも呼ばれ、緩やかに長く症状を呈する抗原であり、SIgA 分泌の後に産生されるため、過敏症の進行した状態とも言えます。そこには免疫応答が正しく働いていない現実があります。

IgA と IgM：病院でよく検査される IgA ですが、アレルギーの疑いがあるにもかかわらず、IgA の値は低い（正常場合は反射的に IgM が上昇している場合があります。食物過敏のような症状があるにも関わらず、IgM、IgA が共に低い場合には SIgA も同様に低くなっている可能性があります。

SIgA が減ると過敏症が表れる

SIgA が体内に十分に存在することで過敏症を予防することができる。これには口腔免疫が健康な状態である必要がある。口腔免疫機能が乏しくなってしまうと SIgA が少なくなり過敏症を誘発してしまう。口腔免疫と特に関係が深いのは「アドレナル・ファティーグ（以前のニュースレター参照）」や「慢性的な感染症（感染症にかかりやすい）」、副腎皮質ホルモン系の薬（ステロイド剤）を慢性的に使っている場合などがある。

口腔免疫機能が乏しい人たちの多くは上記のような問題を持っており、鬱症状（特に朝）を訴える。そして、ビタミン K、D、グルタチオン、オメガ 3 脂肪の不足なども背景に存在している。

特に SIgA の量を適切にさせるためにビタミン A が必要不可欠で、ビタミン A は 1 日 5000IU の摂取が勧められる。ここで言うビタミン A とは人参などのベータカロテンではなく、鶏肉に多く含まれる脂溶性ビタミン A という点にも注意しておきましょう。

## お知らせ

- ✓ 5月8日(水)は勉強会のため休診します
- ✓ ゴールデンウィーク中の診療お知らせ
  - 4月29日(月)～5月1日(水)まで休診
  - 5月2日(木)～5月4日(土)は診療します
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

