

## 「脳と腸の関係 —その2—」

腸を含め多くの内臓は私たちに問題を教えてくれません。常にリアルタイムに私たちに腸の状態を教えてくれたならどんなに私たちは常に健康を維持することができたか。と思う一方、常に内臓の問題を感じ続けたなら、私たちは生活をスムーズに全うすることができないかもしれません。私たちは内臓の小さな問題を特に感じることなく生活することで毎日の活動をスムーズにこなしているのです。その一方で知らず知らずのうちに内臓の問題が蔓延化していることに気が付かずにいることも現実です。アメリカでは女性の9人に1人。男性では12人に1人の割合で自己免疫に関する問題を持っていると報告されています。ここで言う自己免疫に関する問題は、クローン病や悪いタイプの貧血、セリアック病、甲状腺機能低下症、潰瘍性大腸炎などを含んでいます。NIH（アメリカ国立衛生研究所）によると900万人のがん患者と2200万人の心臓疾患患者に自己免疫の問題が関係していると報告しています。実に5000万人もの人が自己免疫の問題を抱えていると同時に報告されています。

### 自己免疫性腸疾患

橋本病、甲状腺機能低下症には腸の自己免疫性の問題が関与していると報告されています。特にリーキーガットやセリアック病あるいはグルテン過敏です。グルテンは麦類に含まれるたんぱく質の一種ですが、甲状腺機能低下、リーキーガット、そしてブレイン・フォグに関与していると考えられています。一節では、欧米人に比べて日本人はグルテンの問題を持っている人が少ないかもしれない？との報告もありますが、欧米人では実に3人に1人の割合でグルテンに関する潜在性の問題を抱えているかもしれないとの報告があります。

自己免疫性の問題は次の3段階を経ていると考えられます。

○第1段階：抗原反応を示すが、無症候性もしくは軽度な機能低下を起こしている

○第2段階：抗原反応を示し、明らかな症状と機能低下を起こしており体調不良を訴える

○第3段階：病的な段階であり、明らかな症状と体調不良に加え様々な検査で陽性を示す

### リーキーガット

私たちの腸は炎症を起こしていても特に問題を感じません。血便が出たところで無痛である場合があるように私たちの腸は膨張した際の痛み以外には不快感を感じないのです。そのため、腸に由来した明らかな症状を感じない限りは腸の状態を判断することができない現実があります。しかし、軽度な炎症は日々引き起こしていることを私たちは知っておく必要があります。腸の炎症は私たちが“吸収するべきでない”成分を体内に取り込んでしまうからです。これがリーキーガットという状態で、腸は吸収させないために網目構造になっており、網目より大きな成分は吸収させないようになっています。ゼロカロリーの糖分はこの原理を利用して、腸の網目より大きな分子構造になっているために、吸収されない＝ゼロカロリーとなっています。リーキーガットの状態ではこれらを吸収してしまうために、私たちの体内には“異物”が循環するようになってしまいます。異物が流入することで易疲労感、だるさ、集中力のなさ、憂鬱など不定愁訴となる健康問題を引き起こしてしまいます。グルテンはこの現象を助長させる一因として考えられています。その他に乳製品や様々な化学物質、マーガリンなども同様に考えられています。

## お知らせ

- ✓ 3月6日(水)は勉強会のため休診します
- ✓ ドイツで国際会議出席のため3月は休診があります
  - 3月17日(日)~3月25日(月)まで休診
- ✓ 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。

