

## 多量の摂取で健康を害する食物 ー小麦グルテンー

2008年アメリカで、グルテンフリーの食事にしようという運動が広まりました。グルテンに関する注意喚起は年々高まりをみせている一方で、日本ではグルテンに対する注意喚起の一切を見かけることがない。グルテンは麦類のほとんどに含まれるたんぱく質で、このグルテンに対する耐性がない。つまり消化吸収ができない人たちが不耐症があると呼び。それらの人達ではグルテンという物質が異物であり、過敏に反応し、頭痛や下痢・便秘。ひいてはADHDの原因と様々な問題を引き起こす反応を過敏症と呼ばれている。そんな状況下でもなおグルテンを日々過剰摂取していると、セリアック病という病気に発展してしまう。このセリアック病は米国でおよそ1割の人がもっていると推定されている。セリアック病になってしまえば、食事に一切の麦類を除去したものか、グルテンを除去したものを食べなくてはならない。一方で、過敏症になっている人は約50%。2人に1人が過敏症を持っていると推定されている。米国を含め、フランス、イタリアなどのヨーロッパでは、小麦の消費量は日本の比ではないが、日本も年々小麦消費量は増加している。日本人にだけこの問題が生じないとはとても言いきれない。



麦のタンパク質であるグルテンによって過敏症になるとどのような反応が生じるのか。

グルテンは腸管の炎症を引き起こす。腸管の炎症とは、腸の壁が赤く炎症を引き起こすと同時に、細胞を破壊してしまう。腸管粘膜の細胞が破壊されていくことで、栄養が吸収されなくなる。というのも、食物を選択的に体内へと吸収する役目をもつものが、何でもかんでも吸収してしまうものだから、本来は排泄されるものが吸収されることになる。その結果、様々なアレルギー反応も発症しやすくなってしまふ。例えば、私たちが吸収できない物質の代表的なものはカロリーオフの糖類。ゼロカロリー糖類といった化学的な糖だが、これらは分子的に大きいため腸で吸収されない。そのため、甘みは感じて排泄されるはずのもの。だが、グルテン過敏症に陥っていると吸収されてしまい、異物が体内に入り込むことになる。それは腸の膨満感や頭痛の原因となり、不定愁訴として原因のわからない病気を作り出してしまふでしょう。グルテンの最大の影響は腸の炎症にあります。それによって引き起こされる様々な症状は次の通り:

- 偏頭痛
- 全身の筋の痛み(線維性筋痛症に似た)
- 鬱滞した気分やイライラ
- めまい
- 四肢末端の痛みや痙攣
- 慢性的な疲労
- 食後の疲労感

グルテンはほぼすべての麦に含まれる。オーツやライ麦などにも。蕎麦やお米には含まれていないが、蕎麦のつなぎや醤油やソース、ドレッシングに至る様々なものに使われていることがある。今や麦は生活に溶け込みすぎて切り離せない食品と化している厄介な食べ物でもある。

時に腸の炎症は腹部の筋肉を弱くさせ、安定性を失う現象と関連する。体幹の安定性が弱くなるので、腰痛の原因になることもしばしば。もし、上記のような不定愁訴を感じる事があれば、14日間～31日間の間、一切の麦類の摂取をやめてみると改善する

場合があるかもしれない。ほとんどの揚げ物や麦飯にも注意を払って、極力とらないようにすることで改善するならば、グルテンの過敏症に陥っているかもしれない。米国ではグルテンフリー食品も多くなってきており、ネットの普及によってグルテンフリーの食品を得ることも容易になってきた。将来はグルテンフリーの食品も日本で販売されるようになるのではないかとと思う。

出典:International College of Applied Kinesiology, Newsletter: Gluten a hidden problem for many!, Going gluten free.



## お知らせ

☆10月9日(水)は休診いたします。 10月20日(日)は休日診療いたします。受付時間:9時～18時

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com