

腸内細菌と菜食整腸

医師杉原伸夫

チカコ健康サロン8月1日講演要旨

内科の医者で消化器が専門です。病院にいた時は大腸内視鏡検査をしておりましたが、開業して15年になる今は、上部消化管（胃カメラ）だけ行なっております。最近はその検査もしなくてもいいのかなと思ったりしています。対症療法の薬を出さざるを得ないところもありますが、現在特に治りそうにない病気、ガンとか難病でも、病院では延々と薬を使うような医療になってしまっている。なんか違うんだらうな、何とかならないかな、と思いつつ診療しています。同じようなことを考える先生が他にもいらして、そういう先生方と勉強会をしたりして色々な事が判ってきたりしています。



この『NHK スペシャル 腸内フローラ』を観て、決定的な所に来たのかという気がしています。

そのビデオを観て頂こうと思います。

『腸内フローラ

解明—驚異の細菌パワー』

(NHKスペシャル)

腸内細菌は、美容・健康に

さらに脳にまで影響している

腸内フローラ（200種類、100兆匹以上の細菌）の研究が今、医療を大きく変えよ

うとしている。新しい腸内細菌が相次いで発見され、全身の健康に影響を与えていることが解ってきた。肌荒れ、肥満、うつ、癌、糖尿病、アレルギー等、美容や健康が腸内細菌と関わっている。

腸内細菌は脳にまで影響し、性格や感情まで変えるという。

肥満は、腸内細菌が出す物質による

腸内細菌の研究者ジェフリー・ゴードン博士は、完全な無菌状態で育てたマウスに、肥満の人と痩せている人の腸内細菌を移植して実験をしている。痩せた人の菌を与えたマウスは変化なし。肥満の人の腸内細菌を与えたマウスはどんどん脂肪が増え太ってしまった。肥満した腸内ではバクテロイデスなどの菌が少なくなっていた。

腸内細菌は私たちが食べた物を分解し、それを栄養にして生き、様々な物質を出す。元々肥満は、脂肪細胞が血液中の脂肪を取り込み続け、巨大化するため太るのだが、バクテロイデスが出した短鎖脂肪酸が腸から血液中に吸収され、体の隅々まで運ばれる。その短鎖脂肪酸が脂肪細胞に働きかけると脂肪の取り込みが止まり、肥満を防ぐ。肥満は食べ過ぎ、運動不足と生活習慣の乱れが大きな問題と言われるが、それより腸内細菌が非常に大切なものと解ってきた。

短鎖脂肪酸のもう一つの働きは、筋肉などに作用し脂肪を燃やす。全身のエネルギーのコントロールを腸内細菌が行っていた。

腸内細菌の餌になる食物繊維が重要

バクテロイデスを増やす方法のキーワードは、腸内細菌の餌である食物繊維。

餌が少ないと当然、腸内細菌も増えない。食物繊維が大事である。ごぼう、玉ねぎ、アスパラガス等、豆類（納豆、大豆など）に食物繊維が多く含まれている。

また、短鎖脂肪酸の量が減るとインスリンの分泌も減ってしまうことが分かり、糖尿病にも影響している。

腸内細菌が出す物質は、短鎖脂肪酸以外にも数多く発見され始めている。藤田保健衛生大学の松永佳世子氏は、腸内細菌が造る物質・女性ホルモンに似たエクオールが肌の若さを保つことを実証。エクオールには更年期の女性を悩ます顔のほてりや骨密度の低下を防ぐ力も報告されている。

癌研究会有明病院では患者や健康診断に来院した人から便を集めて、癌を引き起こす腸内細菌を見つけ、有明菌と名付けた。有明菌の出す物質 BCA は人の細胞に作用して細胞老化を引き起こし、発がん物質を撒き散らして周囲に癌を作る。肥満になると有明菌が大幅に増えることも突き止め、肥満が癌に関係している重要な発見をする。

便微生物移植という治療法

腸内細菌を使った「便微生物移植」という治療法は、健康な人の便を水 100CC 位に溶かして、それをチューブで直接腸の中に流し込むという治療法で、ここ二年ほどで急速に発展してきた

腸内フローラが性格に関係している？

衝撃的な実験を行ったのはマクマスター大学医師のプレミシル・ベルチック博士。臆病なマウスと好奇心が旺盛で活発なマウス。この性格の違いは元々持っている遺伝子の違いによるものだと考えられていた。しかし、ベルチック博士は腸内細菌が関係している



と考え、活発マウスの腸内フローラを臆病マウスに移植。反対に臆病マウスの腸内フローラを活発マウスに移植し、3週間後、実験をすると、臆病マウスは警戒心が下がり、反対に活発マウスは警戒心が強まった。

コミュニケーション能力にも関係している

さらにコミュニケーションの能力にも腸内フローラが関係している可能性が浮かび上がってきた。カリフォルニア工科大学の神経生物学者イレイン シャオ博士はコミュニケーション能力の低い生物の血液中には、腸内細菌が作る「4EPS」という物質が低いことを突き止めた。それが、脳に悪影響を与えていると考えている。

腸内細菌は人の脳にも影響を与えるのか？

私達の脳は 1000 億個もの神経細胞が作るネットワークで出来ていて電気信号をやりとりしている。

腸を覆う神経細胞の数はおよそ 1 億個。人体で脳に次いで二番目に多く、腸管神経系と呼ばれている。腸内細菌が作る物質の中には神経細胞を刺激するものが数多くあり、この刺激によって電気信号が生まれ、それが脳に伝わり感情などに影響する、と考えられている。

腸内細菌を利用したうつ病治療

すでに腸内細菌をうつ病の治療に使う研究が始まっている。

ベルチック博士は、去年から臨床試験を始め、「うつ病の患者の中には腸内フローラを変えるだけで心の不調が治る人もいます。今後、心の病の治療にはきっと腸内フローラが使われることになるでしょう。」と話している。

IgA 抗体が人間に必要な細菌を選ぶ

もともとお母さんのお腹の中にいる胎児は、全く菌がない状態であり、細菌と初めて出会うのは誕生的一瞬间。その後、口や鼻から入った菌が腸へと辿り着き住み着いていく。しかし全ての菌が住み着けるわけではない。必要な細菌だけを住み着かせる仕組みが人間の中にあることが最近の研究でわかってき

た。

人と腸内細菌が共生する仕組みを研究している理化学研究所の免疫学者シドニア・ファガラサン医師。人間の腸の中で分泌される物質に特別な役割があることを発見した。それが「IgA 抗体」。「IgA 抗体は攻撃するためではなく、腸内細菌を助けるために働いている。IgA 抗体は私達人間に必要な菌だけを選んで、腸に住み着かせている。」と話す。しかし、腸の中には常に流れがあるため、腸に住み着くことは簡単ではない。唯一流されないのは腸の壁を覆っている厚さ0.1ミリの「粘液層」だけ。しかしここは粘り気が強く、普通は細菌が中に入ることはできない。IgA 抗体に選ばれた細菌だけが粘液層に取り込まれる。

IgA 抗体がどんな細菌を選ぶのかは、人間の祖先が細菌とともに過ごす中で徐々に決められてきた。長い時間をかけて作り上げられてきた巧妙な仕組みが人間の体の中に秘められていた。

ファガラサン医師は、「私達は細菌と共に長い進化の歴史を過ごしてきた。その過程で互いに助け合う仕組みを発達させたのです。腸内細菌と共に生きていることの本当の意味を知るべきです。私達は腸内細菌と一緒に初めて一つの生命体である。」と話す。
(ビデオ終了)

今観た最後のIgA抗体が粘液層に細菌を引き込むという研究は、理化学研究所と出ていましたが、日本でやっているんですね。非常に分析的というか科学的に調べた詳しい研究ですね。腸内細菌の重要性が分かります。ここで質問があればどうぞ。

《腸内細菌を増やす方法とか、具体的な話があれば》

よく善玉菌を増やし、悪玉菌を減らしたらよいとかいいますが、善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌といわれる菌が7くらいが一番バランスが良いと一般的にされています。今回の番組では善玉菌とか悪玉菌とかいう言葉が全然出てこないのは、かなり配慮して作ったのかなと思います。

先程の腸微生物移植や、最後のIgAの話で

も腸内細菌が中にちゃんと定着するのかが問題です。

結論は、まず腸を元々の初期化、元の状態、腸を空っぽにする。簡単にいうと、まず断食をする。その後ここの「ななこっこ」なり、繊維の入っているもの、体に良いものを食べると良いわけで、全部きれいにしてから、良い食べものを入れていけば、それが定着していくのではと思います。

腸内細菌を変えるということは、食べものが一番大事ということなんです。

人の体は、頭も心もそうと思いますが、食べたもので出来ているということです。何を食べるかという事が重要なんです。

江戸時代の有名な観相学者水野南北（節食開運学を提唱）が、若いとき、占い師に見てもらおうと「ものすごいお前は顔の相が悪い、今から1年間大豆だけ食べて、それから来い」と、言われ、1年間大豆だけ食べて行ったんですって、すると、まるで人が変わって、人相も良くなった、それで自分も占い師になったということです。

腸内細菌や、食べものとの身体の状態の研究は他にもいろいろあります。

例えばファーストフード。

有る研究者がマクドナルドのハンバーガーとポテトだけを息子に毎日食べさせて実験した。10日続けると肥ってきて、身体がガタガタになって、もうこんな二度といやや・・・という話があります。腸内細菌の善玉菌がほとんどなかったということです。

ここでやっている腸のマッサージは、腸を動かしてやる、腸の神経が麻痺している部分を動かして、悪い便を出すことで、まあドブさらいをして詰まりかけているところをきれいに流してやることで、腸内フローラも良いものに変ってきます。食べるものはもちろん必要ですが、環境というのが関係してきますから、悪いものを出して良い環境にした後、良い穀物や野菜を食べる。ビタミンとか、ミネラルの入ったものを食べるというのは、自分の身体にとって非常に大事な事です。

悪いガスが発生しないように、悪いものは食べないということが大事なんだろうと思います。

腸を動かすということの中には、温めるといふものがありますから、お腹を冷やさないように温めるといふことも大事でしょう。

そういう意味で腸をマッサージするのは非常に大事な事、いいことをやっているんだなと思います。

最近、原因の判らない症状、たとえば蕁麻疹とか、咳が出だしたら止まらないとか、眩暈するとか、そういう人が増えてきているように思います。その一つの原因として、小麦ではないかという話があります。小麦の中のグルテンというタンパク質が消化器官にくっつきやすい、へばりついてはがれにくい、それが悪影響をしているのではないかとされています。ですから、そういうことも含めて腸マッサージしてやって、悪いものを出してやる、へばりついているのを取ってやるのは良いことです。

そして、小麦は食べない方が良くという話になります。昔の小麦と今の小麦は全然違います。日本では、四国などでは最初にお米を作った後に麦を植えて1年に二つ作物が出来る二毛作というのがありましたが、最近ほとんどなくなってきました。現在の小麦は、95%輸入品です。輸入先で一番多いのがアメリカ、カナダ、農薬は勿論ですが、遺伝子操作して作った物が入ってきているのではないかなと思います。

うどんもパンもラーメンもみんな小麦です。ちょっと食べるクッキーも小麦、凄く沢山消費されているスイーツには殆ど小麦が使われています。しかし、余り杓子定規にいうと食べる楽しみも無くなりますが、健康な人は多少食べるにしても、何か病気があって治そうと思うんだったら、そういうことも意識したほうが良いと思いますね。

《IgA 抗体の、個人差は？》

あると思いますね、それが腸内細菌、善玉菌、悪玉菌をどれだけ取込むかということにかかわっていると思います。IgA 抗体を作るのを制御してる遺伝子みたいなのがあって、それが欠損してるのと欠損してないのを比較したら、やっぱり違いが出ている、という

論文も有ります。

《健康診断は、善玉菌、悪玉菌の量とか腸の中まで出てこない、自分の腸の汚れ具合がどんなレベルなのか、解る方法は？》

今のところ、腸内フローラの遺伝子検査などやり始めたばかりで、まだまだ研究レベルで、一般的ではありません。

一つの指標として、便の色と硬さを見ると良いでしょう。形が良いのと色はきれいな黄金色のようなのが良い便、良いフローラみたいですね。こげ茶色とか黒というのはダメですね。

それと便とガスの匂い。臭いのはやっぱりダメということ、自分で毎日便をするときに見て、今日はスルっと出て気持ちいいとか、色はこれだったらましかなとか、今のレベルでいえばそれぐらいです。検診でやるようなことになるのはまだまだ先かなと思います。

《今までの西洋医学ではなく、例えば食べものを変えるだけで改善して性格まで変わって人生ハッピー、という因果関係を解明して、どんどん発展してほしいと思いますが、実際にそうなる、西洋医学の立場はどうなんでしょう》

今までいろんな治療法がありますが、みんな表に出てこない、あるいは途中で潰されたりしているのは数多く聞きますから、細々とやっていくしかないのかもしれない。

ガンや難病の問題にしる、医療費がものすごくかかってくると、国が倒産するようでは困るから、何か新しい変化が必要となる。今がそういう時期に近いかなと思います。

私のクリニックでも、アトピーの治療を一生懸命やっていて、その方法もかなりいいんだけど、このTVを見て腸内細菌を変えると一発で治るのではないかなと思いますね。この先そうなれば良いかなと思います。

先程も言いましたが、食べるもので人の身体が出来る、人の心も出来ている。

これはイエスキリストもお釈迦様も云っています。リンカーンも云っています。

今日の言葉で言いかえれば、腸内フローラを良いものにするというのが大事だという事です。

お申込み受付中!!

ネイティブヘルス設立15周年記念

楊 仙友先生ご講演と祝賀会

すでにご案内いたしましたように、ネイティブヘルス設立15周年記念会には、菜食整腸健康法の根幹となる腸のマッサージとローフードによる健康法を開発なさった楊 仙友先生にご講演をお願いしております。

楊先生には、1998年8月に第1回ご講演をして頂いております。

当時は、皆川容子が台湾で楊先生の厳しいご指導のもと、菜食整腸を徹底して、一生歩けないといわれていたにも関わらず、歩けるようになり、膠原病も完治し、それが評判となって、友人知人から、是非先生のお話をお聞きしたいというご要望が高まり、お願いして実現したのでした。未だ、組織も何もなく皆川個人主催で、神戸ポートピアホテルで開催しましたが、60人近くのかたがたがご参集下さり、大盛況だったのを思い出します。

その後、楊先生のご指導のもと、ネイティブヘルスを設立。この度15周年記念会開催にあたり、13年ぶりにご来日、ご講演をして頂きます。もちろん日本語でのご講演です。

先生も、久々に、日本の皆様にお会いできると、非常に楽しみにして下さいます。是非、万象お繰り合わせのうえ、ご出席賜りますよう、再度ご案内を申し上げます。

2015年10月9日(金)

11:00 楊 仙友 先生ご 講演

『腸健康法開発の経緯、今までの実例、
腸健康法の医学的実証』

12:30 祝賀会

14:00 終宴予定

於：ホテル阪急インターナショナル 6階「瑞鳥」

大阪市北区茶屋町19-19



☆未だご出席のお返事をお出ししていない方は、

同封ご案内状にご記入の上、FAXまたは郵送にてお願い申し上げます。

楊先生施術体験は、申し込み多数につき3日間実施

楊先生の施術体験のお申し込みは数日で定員となり、その後も続々とお申し込みがありました。そこで、楊先生にご相談いたしましたところ、出来るだけご希望に添いたいと日本ご滞在を延長して下さいます。めったにない機会ですので、ご希望の方は、早急にお申し込み下さい。

10月10日～12日に施術いたします。(10日、11日は既に満員)12日は六甲にて実施。

『明日葉』創刊号に、楊先生がご寄稿

会報『明日葉』の創刊号（99年4月発行）に、楊仙友先生のおことばが寄せられています。ネイティブヘルスへの楊先生の思いが感じとられます。

15周年にあたり、ここに復刻して掲載致します。



発刊にあたって

皆川容子

一年前の私は外出も一人ではまならず、病院からは一生そのような状態であると断言されていましたので、何か家の中で出来る仕事を見つけなくてはと、そればかり考えて過ごしていました。ところが今では何の躊躇もなく三宮は勿論大阪・京都まで一人で出かけています。希望もでてきました。タイペイの楊仙友先生のお陰です。先生は「あなた自身の努力の結果ですよ」と仰るが、先生のご指導なくしては考えられないことです。

この素晴らしい健康法を多くの方達にお伝えし、理解していただきたくて、昨年の夏と今年の二月に楊先生をお招きしてセミナーを開催しましたところ、多数ご参加いただき、皆さん大変強い興味を示されました。その後多くの方からお問い合わせがあり、実際にタイペイへ出向かれた方々もありました。その方達から、それぞれ何らかの形で良い結果が出ているという嬉しい報告を受けています。

この健康法は各人の努力が必要です。そのためには仲間同士の連帯感・情報交換が大きな役目を果たすのではと考え、この『明日葉』を刊行することになりました。“あした葉”は摘んでも摘んでもすぐその後から新芽が出てくると言う生命力の強い植物で、その栄養価は非常に高いものと聞いています。タイペイの健康センターで、日本から来られている数人と話し合っている中で、会報の名は『明日葉』と自然に決まりました。

この会報が、一人でも多くの方の健康にお役に立つことができるなら大変嬉しいことです。

おめでとう!! 『明日葉』創刊号

楊仙友

昨年の夏、私は初めて神戸へ参りました。神戸は地震で破壊したことを聞いていましたので、その復興している姿、立派な街に驚き、神戸の皆さんの底力を目の当りにし感銘を受けました。

勿論、講演会で熱心に耳を傾ける皆さんの様子にも感動しました。そして今年二月、再び神戸を訪れ、前回にも増して皆さんの熱意を感じ、健康への関心の強さを知ることができました。

その後、かなりの人たちが台北までわざわざ訪ねて下さいました。その熱意に応えるべく、私は常に、本当の健康とは何か、正しい食生活とはどういうものかと言うことについて研究し、実践してきておりますが、私一人いくら頑張っても甲斐のないことで、皆さんのご理解とご協力があつて初めてこの健康法が生かされるのです。

この度、日本で『明日葉』“真の健康と美容を考える会会報”が創刊されましたことは誠に喜ばしいことで心からお祝い申し上げます。明日葉（あしたば）という名もこの会に大変ふさわしい良い名前です。

この会がますます発展して、心身ともに健康で美しい人たちが増えていくと、本当の意味において人間らしい生活を営むことができる世の中になっていくことでしょう。そのために、皆さんと一緒に勉強していきたいと思います。

会のご発展をお祈りするとともに、皆さんとまたお会いできることを楽しみにしています。

（台北にて）

合宿で心身共にリフレッシュ

ベリータッチ・ローフード・温泉のトリオ効果

一日3回施術、3度のヘルシー食事、いつでも入れる温泉

菜食整腸健康法は、徹底してやるとかなりの成果が見られます。

過去に何回か合宿をしましたが、1週間続けてベリータッチ施術とローフードを徹底すると、目覚ましい変化があり、参加されたみな様に喜んで頂いております。

この度は、高野山の麓、和歌山県橋本にある「ゆの里、ホテルこのの」様のご協力を得て、温泉つきの合宿を行います。（「金水」「銀水」「銅水」3種類の異なった温泉効果が有る）

一日3回ベリータッチ施術をし、三度の食事は日替わりメニューの完全ローフード菜食整腸で、みなさんが徹底しにくいのが食事です。ご希望の方には、調理実習も致します。この合宿で、美味しくて簡単にできるローフードを実体験していただきたいと思います。温泉には、6:00～23:00まで、いつでも何回もお好きなだけ入れます。

日頃頑張っておられる貴方ご自身へのご褒美として、温泉での健康づくりは如何ですか。是非この機会に、身も心もリフレッシュしませんか？

日 時	2015年10月25（日）～31日（土）		
場 所	「ゆの里、ホテルこのの」 和歌山県橋本市神野々898		
参加費	一般	95,000円	（一日3回施術、3食ローフード、調理実習他）
	会員	88,000円	（同 上）
	賛助会員	78,000円	（同 上）
ホテル代	1泊6,480円×6泊（2人1室）各自ホテルにお支払い頂きます。 （シングルは1泊7020円です。ただし室数が少ないので、お早目に。）		
集 合	基本的には、午後ホテル集合 南海電車高野線「橋本」12:00発（急行）が便利です。 「橋本」からは、ホテル送迎車（13:20, 14:25）、		
申し込み	(有)ネイティブヘルス 電話06-4802-6880 FAX06-4802-6881		

☆会 員＝入会費3,000円、年会費 3,000円

☆賛助会員＝入会費3,000円、協力金月1,000円

★参加お申込みの方に、詳細をお送りいたします。

主催：有限会社ネイティブヘルス

共催：NPO法人ネイティブヘルス



知識(チ)からだ(カ)こころ(コ)の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師(敬称略) 演題	会費	備考
10月 9日(金) 11:00~14:00	ネイティブヘルズ設立15周年記念会 楊仙友先生 講演・祝賀会 於 ホテル阪急インターナショナル		5頁参照 案内状別紙
10月 25(日)~31(土)	菜食整腸合宿 和歌山・橋本「ゆの里・ホテルこのの」		7頁参照
11月 3日(火祝) 10:00~16:00	Belly festival V 健康と美容と癒しの健康フェスティバル		別紙参照
11月28日(土) 14:30~16:00	舘 信壽子 「身体の内側からキレイになるヨガ」	会員 無料 一般 1000円	

予定は、変更する場合があります。 前日までに必ずご予約してください
 問合せ・予約 電話06-4802-6880 FAX06-4802-6881

《講師プロフィール》

舘 信壽子(たち しずこ)

身体の不調が続いたためヨガを始めて、今ではヨガを伝えていくことがライフワークになりました。骨格や体質・生活環境etc・・・ひとりひとり違いますので、ポーズの完成度よりも、心や身体の声に耳を傾けて気持ちが良いと感じることを大切にしながら無理なくほぐします。

ヨガを通して、たくさんのHappyを味わってもらうことを心がけています。

2009年11月 ヨガスタジオたかはし 「インストラクター養成講座」修了

2010年 4月 IYC大阪 「キレイになるヨガ指導者養成講座」修了

2010年 8月 南インド クヌールにてヴィノッド・クマール氏に師事

2010年 9月 IYC大阪 「SLOW-FLOW YOGA 指導者養成講座」修了

2014年 3月 Re バランス(整体) ベーシック講座 修了

皆川容子講演

10月14日(水) 15:00~16:30

KCC Tio 舞子

神戸新聞文化センター主催

申し込み ☎078-786-0808

Fax 078-786-0606

あとがき

今夏も熱中症が続出したとか。秋風の訪れとともに夏バテが現れます。菜食整腸で腸環境を良くして乗り切りましょう。

徹底すれば必ず成果が出ることを最近再認識しています。というのは、ほぼ同時位に3人のアトピーの方が菜食整腸を始められました。お二人はお弁当もななこっこ、やさいっこにサラダと徹底した生菜食、施術は仕事の合間を縫ってほぼ毎日。最近人から「肌が美しくなった」と言われ喜んでおられます。もうお一人は、施術もまばら、お魚も食べるという具合で、未だに変化なし。なんとかアトピーの苦しみから逃れるようにと、ご注意ください。

みなさま腸環境を整えて、爽やかな秋をお過ごし下さい。

y m