

小林平大の がん治療の 進化を 目撃せよ!



第13回

日本人の多くが悩む 便秘は「万病の元」で 末期ガン患者の約九割 が便秘であると判明

いま、日本人の多くが便秘で悩んでいます。便秘は「万病の元」ともいわれる厄介な状態です。内科医師の大場修治先生（おおばしゅうじ）の著書『がんは腸で治る！』などでは、「末期ガン」と呼ばれるステージIVのガン患者さんの九割近くが便秘であると指摘されています。末期ガン患者さんの場合、便秘を解消することは重要な治療の一つです。なぜなら、便秘はガン治療の成果に大きな影響を与える免疫や脳内ホルモンの増産と直結するからです。便秘とは、腸内に食物のカスや腸内細菌の死骸などの腐敗物

腸は末期ガン患者を救う？ 腸内環境がガンや生活習慣病 の重大な要因だった！

を長時間ため込むことで免疫力の低下を招く現象です。体を守る免疫力の約七割は腸内で作られることが分かっています。腸内環境の乱れを引き起こす便秘は、健康上の大問題なのです。

さらに、最近の研究成果から、これまで脳内で多くが作られると思われていた脳内ホルモンであるセロトニンやドーパミンなどが、実は脳内よりも腸内で多く作られていることが分かってきました。セロトニンやドーパミンは人の情緒や性格に深く関係するホルモンです。つまり、人の情緒や性格は、脳よりも腸の状態に左右されるのです。ところで、腸内環境の乱れはなぜ起こるのでしょうか？ また、便秘の原因は何なのでしょう？ 現在、便秘の主な原因

は「腸内細菌叢の乱れ」にあると考えられています。「腸内細菌叢の乱れ」を誘発する主な要因は、次の五つと考えられています。①腸内細菌に悪影響を与える食品や飲料の多量摂取、②

繊維質の不足、③水分不足、④運動不足、⑤ストレスです。便秘を防ぐためには「腸内細菌叢の乱れ」を防ぐこと、つまり「腸内細菌叢の乱れ」を誘発する五つの要因を取り除くことが重要となります。「腸内細菌叢の乱れ」を防ぐ活動を「腸活」といいます。まず「腸内細菌に悪影響を与える食品や飲料」とは何か？ 簡単にいえば、自然でない食品や飲料のことです。古より人の腸内に住み着いている腸内細菌は、自然な食物を分解して栄養

とすることで生きてきました。その過程で、ビタミンやミネラルや必須脂肪酸など、人が作れないさまざまな有用物質を供給することで共生を行ってきたのです。

ところが、食品化学が高度化した現在、巷には腸内細菌に悪影響を与える不自然な食品や飲料があふれかえっています。お菓子やケーキなどに使われる「食べるプラスチック」と呼ばれるマーガリンやショートニングなどの不自然な油、ジャンクな加工食品などに使われる酸化防止剤や保存料、色素、アミノ酸類などの「合成食品添加物」がその代表です。また、ダイエット飲料などに使われる合成甘味料は不自然な飲料の代表でしょう。不自然な

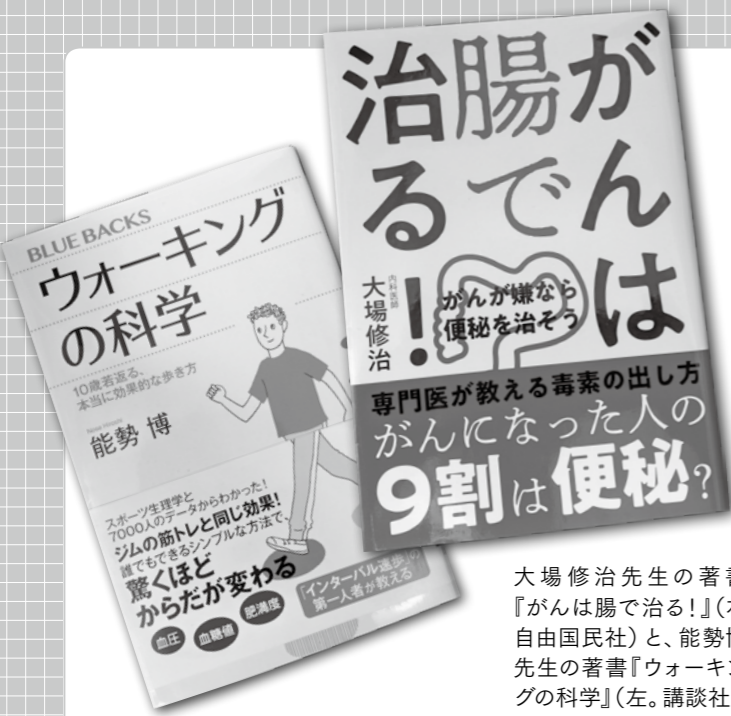
原料が使われているケーキやお菓子やジャンクフード、ファストフード、即席麺、菓子パンなどといった合成添加物なしでは製造できない不自然な食品はできる限り避けることをおすすめします。

日本には、古くから腸内細菌叢にとって非常に有益な優れた有用微生物を多く含む食品がたくさんあります。例えば、漬物や納豆、みそ、しょうゆ、酢などの発酵食品です。次に「繊維質の不足」ですが、繊維質には水溶性と不溶性の二

つがあり、どちらも必要です。そこで、私が代表を務める日本先進医療臨床研究会では、次の語呂合わせで優良な食材の選び方をお伝えしています。「孫にわ激しく優しい祖父母（まめ・ごま・ニンニク・わかめ・発酵食品・玄米・しじみ・果物・野菜・魚・シイタケ・いも・そば・フコイダン・ポタンエビ）」。

三つ目の「水分不足」ですが、人は尿や便や汗などで一日約二・五リットルの水分を失っているとされています。これに対して、食事などで補給する水分は約一リットル程度で、追加分を約一・五リットル補給しないといけません。

大場修治先生の著書『がんは腸で治る!』(右)と、能勢博先生の著書『ウォーキングの科学』(左)。



そこで、毎日コップに七〜八杯の飲料を摂取することを推奨します。起床時と就寝時のほかに一日三食の前後にコップ一杯ずつ水分をとれば、

約八杯です。人は体内の水分の二割以上を失うと体調をくずしはじめます。十分な水分の補給は、熱中症だけでなく、生活習慣病や認知症の対策としても有効です。

四つ目は「運動不足」です。生活習慣病の原因の一つは加齢性筋肉減少症(サルコペニア)であることが判明しています。運動不足を解消するため、当会では「インターバル速歩」を推奨しています。インターバル速歩は、本人がややきつと感じる早歩きとゆっくり歩きを三分ずつ交互に行う運動のことです。

インターバル速歩を一日五セット、週に四日以上行いましょう。インターバル速歩を五ヶ月間続けると、体力(最高酸素消費量)が最大二〇%向上すること(十歳以上若返った体力が得られること)、生活習慣病の症状が二〇%改善することなどが信州大学学術研究院医学系特任教授の能勢博先生らの研究で判明しています。最後は「ストレス」です。ストレスには「精神的ストレス」「物理的ストレス」「化学的スト

【こぼやし・ひでお】

東京都八王子市出身。幼少期に膠原病を患い、闘病中に腎臓疾患や肺疾患など、さまざまな病態を併発。7回の長期入院と3度死にかけた闘病体験を持つ。現在は健康者とほぼ変わらない寛解状態を維持し、その長い闘病体験と多くの医師・治療家・研究者との交流から得た予防医療・先進医療・統合医療に関する知識と情報を日本中の医師と患者に提供する会を主催して活動中。一般社団法人日本先進医療臨床研究会代表理事(臨床研究事業)、一般社団法人国際和合医療学会理事・事務局長(統合医療の普及推進)などの分野で活動中。