

から自然治癒力がつくられる

# 腸

シリーズ6

乳酸B

## “免疫隊”の偉大な働き

国際健康研究所所長 金子今朝夫

### 腸は魔術師

この世で人間ほど食文化を楽しんでいるものはありません。

その食文化もだんだんエスカレーターして無謀なほど好き勝手に贅沢三昧をしているわけですから、胃腸にとっては甚だ迷惑千万なことです。

それでも胃腸は、精一杯頑張って生命を維持するために働いています。

先月号でも述べましたように、食べものが身体に必要な栄養素ばかりならよいのですが、多くの場合、有害となる毒物（農薬、食品添加物、化学薬品、医薬品など）や細菌、ウイルスという腸には大敵なものまで含んでいます。

これらが、ごった返した汚泥の流動物として腸に流れてくるわけですから、選別するだけでも大変なのに、さらに何十万回か、果てしない化学反応を繰返し、定められた時間内に吸収と排泄を正確に行います。

簡単に吸収といいますが、食べたものをバラバラに分解（消化）してから、さらに身体に取り込みやすいような形（合成）にして始めて、腸から体内に吸収されるのです。

### 乳酸B取扱い店

- 新宿小田急百貨店
- 池袋東武百貨店
- 上野松阪屋
- 有楽町そごう
- 津田沼バルコチレッツ
- 松戸伊勢丹
- ナチュラルハウス
- 〃 青山店
- 〃 下北沢店
- 〃 自由ヶ丘店
- 〃 成城店
- 〃 吉祥寺店
- 〃 国分寺丸井店
- 〃 錦糸町丸井店

㈱安積屋

- 中野区野方
- 越前屋酒店
- 横浜市南区六ツ川町
- 早稲田自然食品センター
- 新宿区喜久井町

### 腸のすぐれた情報神経叢

大腸絨毛細胞には免疫細胞が無数に配備され、外界からの細菌やウイルスの攻撃を絶えず監視しています。一般には腸の“免疫隊”の巨大さについてはあまり知られていませんが、腸には人体では最大の免疫隊が存在していると考えられています。

大腸は外界と密着していることから、常に攻撃を受け感染する恐れがあるため、当然の仕組ともいえるのですが、不思議なことに、大腸のリンパ組織で造られたリンパ球は、大腸に戻ってきて動くということが知られています。

腸の情報神経叢は免疫隊ばかりか、神経やホルモンと密接な関係にあり、脳下垂体や甲状腺から産生するホルモンと同じ作用を持った物質をつくる、

腸内分泌細胞があることがわかりました。

例えばVIP（血管作動性腸管ペプチド）ソマトスタチン、セロトニンなどとされています。

腸でつくられるホルモンは、腸のまわりで使用されるとも報告されているのです。このように腸は、腸機能自身でガードしたり、効率よくその機能を保つ立派な臓器としての働きをしているのです。

腸神経センサーにより、体内より腸へ水分をだしたり、腸から体内に吸収されることが、下痢や便秘の一要因になっています。コレラや赤痢菌などが侵入すると、人体にすこぶる有害な動きをするため、すみやかに腸内から排泄しなければなりません。こういうときは、腸神経センサーが緊急非常命令を発し、体内の水分を腸内に大動員をして盛んに下痢を起こし、流しだします。そのため水溶性の下痢症を二〇〜三〇回も起こすわけです。

### 善力悪力は腸次第

脂肪を分解するのに胆のうから胆汁酸が出勤するのが一次胆汁酸です

が、この一次胆汁酸は腸内細菌によって、二次胆汁酸に変化します。

この二次胆汁酸は発ガン因子として嫌われていますが、腸内侵入の極悪細菌の殺菌作用として、重要な働きをしています。健康な便は黄色をしているのですが、これは胆汁酸そのものの色なのです。

発ガンの要因といえば、腐敗したタンパク質があげられますが、タンパク質は分解されると各種のアミノ酸となります。そして、アミノ酸のトリプトファンからインドール、ホリアミンから、フェノール、アミンからニトロソアミンなどぞろぞろ発ガン促進物質ができるのです。そればかりでなくアミノ酸から肝臓障害を起すアナンモニア、呼吸毒となる硫化水素、高血圧症となるアミンなど、栄養素として最も重要なタンパク質も腸内細菌の動き次第では強悪な物質ともなるのです。

食物アレルギーは食物の好き嫌いの多い子供に多発し、アトピーは母乳育児に少なく人工乳児に多い、という報告がありますが、腸内細菌叢がしっかりしていれば、どんな病気も怖くないということがだんだん明

らかに変わってきました。

腸は食べ物を手に入れたことにも優れていて、有害な物質を分解したり、余分な栄養素を非除して調整するなどの無数の動きがあります。代表的なものには食物繊維があり、余分な糖分を抑制したり、余分なコレステロールを排泄するなどがあり、結腸ガンの予防にも貢献するという研究報告もされています。

腸そのものの機能はまだ研究不足で解明されていない部分が多く、腸内細菌にもまだまだ解明されていない摩訶不思議なことが累積しているのです。

乳酸Bについて、腸の働きのある面を極めて優れた補佐的協力作用のあることを、部分的に述べてきました。それをまとめてみると、主力は、腸内細菌の有効菌を増殖し、有害菌を抑制する動きですが、免疫力の強化、抗アレルギー作用、解毒作用、食中毒防止、細胞修復など腸の遺伝子障害防止、細胞修復など腸の作業を補助して腸全体の機能を活性化する動きなどがあり、これらを考えると腸と同様に乳酸Bもまた魔術師なのでしようか。

お部屋にぜひ一台、うちの太郎を置いて下さい！

- 結露、カビ防止。
- 湿気を取る。
- 消臭
- 室内の気を変える。
- 精神を安定させ、
- 身体をリラックスさせる。



★その他、各種小売店取り扱っています。

## 木炭のおかげです。

本場中国産の備長炭使用(つる備長炭(バック)1個つき)

## オスミツキ太郎

(消費税・送料別) 29,800円

浜松市早出町1200-12  
TEL (053)462-8527  
24時間受付FAX 0120-258-127

木炭パワー超健康法の **ARIZOO**