

から自然治癒力がつくられる

腸

シリーズ9

乳酸B

便秘は万病のもと

国際健康研究所所長 金子今朝夫

食生活が豊かになり、交通の便利がよくなるにつれ、便秘で悩む人が多くなっています。

どうやら便秘も生活習慣病の一つと考えたいと思います。つまり食生活が豊かになると、どんどん美味しいものへとエスカレートして肉、魚が多くなり、口当たりの悪い繊維質の多い(イモ、ダイコン、ニンジン、ゴボウなど)根菜類が少なくなり、これが便秘の大きな原因となっています。

交通の便利さは歩くことを抑制し、その結果、腸の蠕動を鈍らせるのも便秘になる大きな原因といえます。いかなれば文化病の一種で、先進国は多発しています。

便秘を大別すると、機能性便秘と器質性便秘の二つに分類することができます。さらに機能性便秘は、けいれん性便秘と弛緩性便秘に分けられますが、大部分の便秘は生活環境から発症しています。器質性便秘についてはほとんどが疾患にかかわるもので、ウイルス、ガン、S状結腸過長症、痔核、裂肛、腹腔内器官の腫瘍や炎症、そして神経障害の糖尿病、パーキンソン病、

脳梗塞、脊髄損傷などがあります。医薬品による便秘には高圧剤、抗うつ剤、麻酔剤、抗コリン剤などがあります。このように器質性便秘は病

気からくるもの、または医薬品によって起こる、極く稀なわけです。一方多くの便秘症は機能性便秘であり、そのなかでも生活環境による繊維質不足と運動不足が、最大の原因であると断定できるのです。

便秘から起こる病気

便秘が直接病気の原因となったり、病状をますます悪化させ、あらゆる機能のバランスを崩すこととなるため万病のもとといわれているわけです。

予測されるのに動脈硬化症があり、その関連疾患として高血圧、脳疾患、心臓疾患と様々な病的展開を遂げます。高血圧症の方にとって便秘は大敵ですから、高血圧の治療はまず便秘を治すことから出発しなければなりません。総コレステロールが高かったり悪玉(LDL)コレステロールの高い方は、脳梗塞や心筋梗塞が心配になりますが、便秘をしていると発病率が高くなります。

ール、フニール、アミンなどのガス体となり、アンモニアは肝臓毒に、硫化水素は呼吸毒、インドール、フェノール系は発ガン促進となり、アミン類は血圧上昇作用があり血液毒でもあるというように、腸内ガスが万病の原因をつくり出します。

腸内ガスが腸の病気を引き起こす。便秘になると有毒ガスを産生し、①その有害ガスが腸憩室症という腸内圧力で腸に小さな袋をつくる。②クローン病といって食道、胃、腸の粘膜に潰瘍ができる。③潰瘍性大腸炎は大腸粘膜にただれや潰瘍ができる。難病指定。④ポリープ良性的腫瘍、などすべて有害ガスが発病促進にかかわっているのです。

便秘が起こす症状

食欲不振の原因が便秘という例は数多くあります。原因不明の頭痛や不眠症、肩凝りなどどんな検査をしてもわからず、よくよく調べたら慢性便秘が原因ということが珍しくありません。

また疲れやすい、めまい、腹痛、胸やけ、ゲップ症なども便秘による有害ガスが原因であることは当然で

すが、じんましん、吹き出もの、肌あれも便秘を解消したら治ったという例が少なくありません。イライラしてストレスを感じやすいなども便秘が原因だったということは稀ではないので、心身の健康維持には便秘を解決するのが先法と、考えるべきでしょう。

このような病気なり症状がたら真つ先に、便秘を治し次の治療にかかることが重要と思えます。はじめは何の苦痛を感じなくとも、少しずつ蓄積されて症状がでたり、病状がますます悪化しているうちに便秘症があるのを見逃していることが少なくありません。

便秘に有効な乳酸B

便秘は自分の生活環境の不注意から起こるものです。日頃便秘にならない対策をとっていれば、イライラ性格も排便の苦しきも、万病の病気も防衛することが可能となり、快適な健康生活を送ることができるようになります。乳酸Bの最大の目的は腸内細菌の有効菌を育成し、有害菌を抑制することですが、二番目の目的は腸内有害ガスの消却にあります。

腸内有害ガスは便秘症の場合より多く発生しますが、下痢症の場合にも発生します。

腸内ガスにも善玉と悪玉があり、善玉のガスは窒素、水素、炭酸ガス、メタンガスなどで健康な人のオナラですが、不健康な人のオナラは悪玉のガスで悪臭を放ちます。この悪臭の成分が主にタンパク質の腐敗臭でアンモニア、硫化水素、インドール、スカトール、アミン類で先に述べたような発ガン促進、肝臓障害、血圧上昇、呼吸器障害などを起こします。

まず大事なことは、万病のもとになる悪玉ガスを善玉ガスに変えることです。これには乳酸Bが最適で、乳酸Bとは乳酸菌が自分のエサとして生産したユキスなのです。乳酸Bが腸内の腐敗物を分解して排泄する働きをしているというのは、乳酸Bを愛用するとオナラの悪臭が消失するという点で誰でも確認することができます。オナラの悪臭が消えるということは、有害ガスが分解して無害なガス体に変換したからです。

便秘解消のためにも乳酸Bは有効で、その範囲は機能性便秘と器質性便秘、どちらにも有効であります。

国立ガンセンター(築地)	売店
癌研究会附属病院	売店
順天堂大学医学部附属順天堂病院	売店
3号館	売店
聖マリアンナ医科大学病院	売店
聖マリアンナ医科大学横浜病院	売店
昭和医科大学品川旗の台	売店
北里医科大学相模原市北星	売店
日本医科大学千葉北総病院	売店
国立療養所東京病院	売店
東京女子医科大学	売店
JR東武総合病院	売店
大沢眼科内科 サンシャイン60内	売店
スタ薬局 癌研指定薬局	売店
富士見薬局 癌研指定薬局	売店
池袋東武百貨店地下二階健康売場	売店
池袋西武百貨店一階健康プラザ	売店
新宿小田急百貨店八階健康プラザ	売店
上野松坂屋 地下二階 健康売場	売店
玉川高島屋 地下一階 健康売場	売店
有楽町そごう 地下一階 健康売場	売店
千葉そごう 地下一階 健康売場	売店
木更津そごう 地下一階 健康売場	売店
松戸伊勢丹 地下一階 健康売場	売店
津田沼バルコ 地下一階 健康売場	売店
ナチュラルハウス	健康売場

もっとも心配なのは、便秘が発ガン促進になることです。便秘により腸内滞留時間が長いと食べ物の消化吸収されない残留物が腐敗してガス体となり、ガンが発生促進されることばかりでした。具体的には肉、魚、タマゴのタンパク質は分解されるとアミノ酸になり、そのアミノ酸が腐敗するとアンモニア、硫化水素、インド

杉樽仕込の無農薬醤油

丸大豆、丸小麦共に岩手県九戸郡軽米町の五六七農法園の高橋さんが有機無農薬で栽培した原料に、天日製塩の原塩を使用して、杉の大樽で2年有余の間発酵、熟成させました。天然醸造特有の味と香りをご賞味いただけます。

- 1.8ℓ入 1,800円(1ケース 6本入)
- 0.9ℓ入 1,000円(1ケース12本入)
- 0.9ℓ入 1,000円(1ケース 6本入) 送料別

新発売

無農薬
うす口醤油
●0.9ℓ入1,000円(1ケース12本入)



瀬戸内海 小豆島 株式会社 ヤマヒサ 干761-44 香川県小豆郡内海町安田 振替:大阪9-25611 ☎0879-82-0442