

## 健康にかかわる「おつうじ」の話

医療法人照甦会 医師 田中 佳

## 下痢と軟便の誤解

EM生活を取り入れ、健康を改善する過程で「便が緩くなった」というお話が多いのですが、これは「とても良い事」なのです。これを「下痢になった」と勘違いされる方が相当数おられる事を懸念しております。下痢とは、病原体が胃腸に入ることにより緊急排出しなければならぬと身体が判断した時に、嘔吐や下痢という反応を起こすことです。従いまして、病原体を出し切るまで嘔吐や下痢は続きます。この下痢の場合はトイレから出ることが困難となるほどで、肛門が真っ赤に腫れようが、容赦がありません。似たような現象は食べ過ぎや緊張などでも起こりますが、これらの場合は1〜2回の下痢では収束します。

これに対して、「便が緩くなる」のは軟便で、これは順調の証です。下痢が「病原菌の侵入」に起因するのに対し、軟便は腸内細菌叢の善玉菌たちが元気にたくさん増えた時に起こります。例えば泥状であろうとも、出してスッキリしていれば「順調」と判定します。午前中に3回出ようとも、出す度にスッキリしていれば「軟便」であり、「順調」と判定して下さい。あと、大便の2/4は腸内細菌、1/4は剥がれ落ちた腸の粘膜細胞、1/4

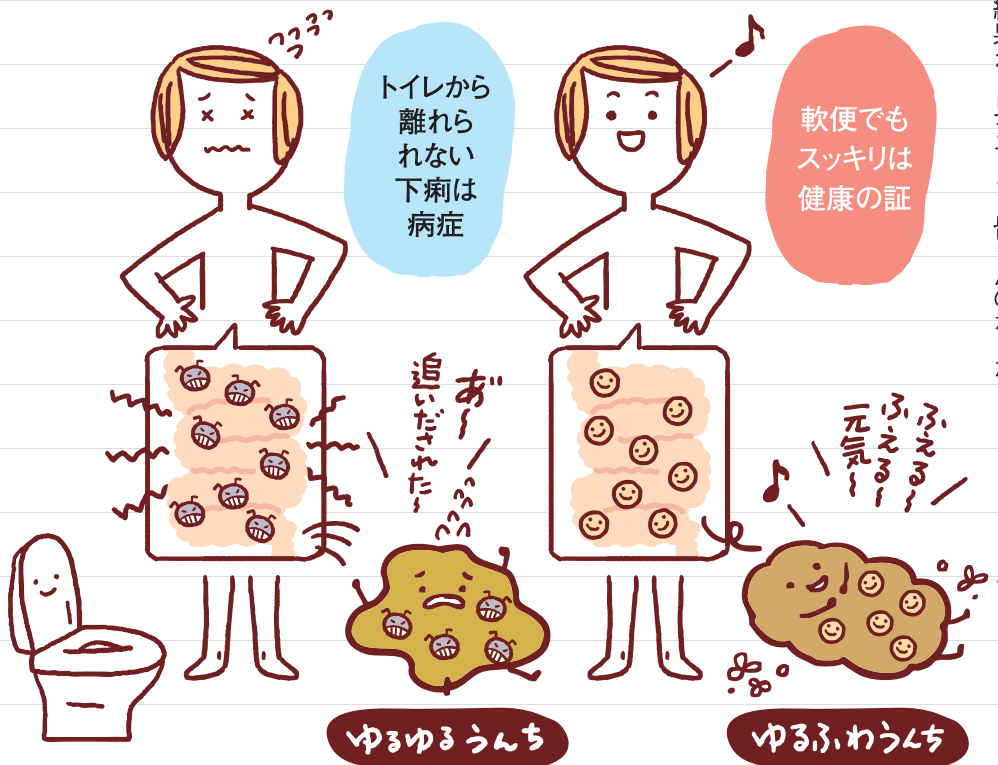
が食物残渣と言われているので、腸内細菌が増えれば大便の量が増える傾向にあります。

この様に、下痢と軟便の違いはキツチリ分けておきませんと損をします。ではなぜ菌の入っていないEM飲料を飲んで軟便となるのでしょうか。これは正直申し上げて分かりません。しかし結果から見ると、皆さんのからだ

の中の腸内細菌叢に何らかの信号が伝わり、善玉菌たちが大量に増えた結果であると見る事が出来ます。最近の見解では、ひとの体には、口の中、鼻、胃、小腸、大腸、皮膚など全体で約1000種の常在菌が1000兆個棲んでいると言われています。大便1gにも約1兆個いるそうです。

軟便でもスッキリは健康の証

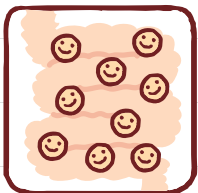
トイレから離れない下痢は病症



腸内細菌の調子がいいと、便がよくなる



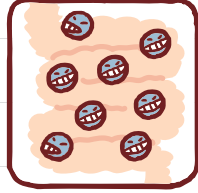
善玉菌がいっぱい!



明るい色。  
空気を含んで  
ふわふわ。  
水に浮く。  
発酵のいいにおい。



悪玉菌がいっぱい!



黒っぽい色。  
水分少なく、  
ぎゅっと詰まって固い。  
水に沈む。  
腐敗の悪臭。



腸内細菌叢の活動状況を把握し、悪化したら善玉菌を余分に補給するなどして、なるべくいつも腸内細菌を元気にしておくのがよろしいです。腸内細菌叢の活動を判断する方法は簡単で、大便を目でしっかりと確認して下さい。良い大便の色は明るい茶色で、柔らかく、悪臭ではありません。絶好調ですとあまい匂いさえます(発酵臭に近い)。発酵ガスが豊富ですと

## 腸内細菌の凄すぎる恩恵

我々は腸内細菌たちと密接な共生関係にあります。菌たちに棲む場所と餌をあげることに、それを遥かに上回る様々な恩恵を受けています。腸内細菌叢の善玉菌が活発になると何が良いのでしょうか。

- 栄養素をより細かく砕いて吸収しやすくしてくれる
- ミネラルの吸収を助けてくれる
- 有害物質を分解・無害化してくれる
- ビタミンB群の一部やビタミンKを作ってくれる
- 酵素、女性ホルモンの一部を作ってくれる
- セロトニンなど幸福感を感じるものも作ってくれる
- 悪玉菌の繁殖を抑えてくれる(〇157も抑える)
- 免疫力の安定化に繋がり、アレルギー症状が緩和される
- NK活性(対癌免疫)が上がる
- 腸の蠕動(ぜんどう)運動が活発となり、整腸作用が得られる!快便へ

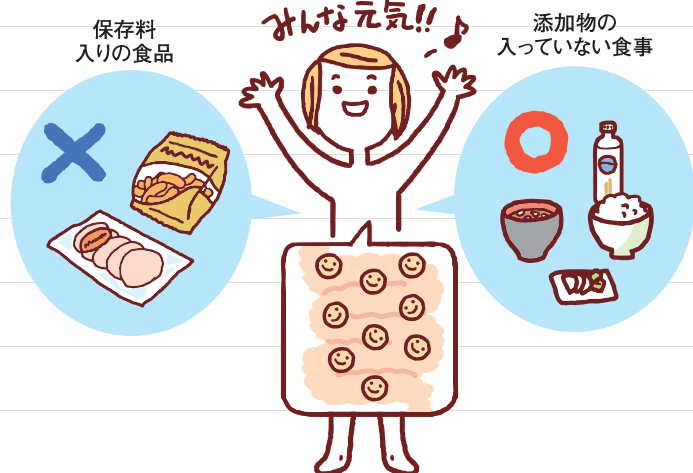
凄い。凄すぎる。「腸内細菌ちゃん達よ、ありがとございます」と言わざるを得ませんね。この世に存在するであろう菌の種類で人類が把握しているのは1%に過ぎず、働きが分かっているのはその中の1割も無いと言います。この人知を越えた存在が腸内に棲んでいて助けてくれるのであれば、彼らを愛でなければならぬのは当然ですね。

## 抗生物質や保存料が腸内細菌を痛めつける

むやみに抗生物質を使う事は重要な共生相手を痛めつけることとなり、同時に自分の首を絞めるということも認識しなければなりません。また、ハムやソーセージなどの保存料入りの食材もスーパーへ行くときたくさんありますが、長期保存が効くという事は、菌が活動できないという事で、それを食べ続ければ腸内細菌の活動も抑えられると考えても良いでしょう。

## 健康づくりは腸内から

まずは、保存料などの添加物を使っていない、本物の発酵食品を日々摂取することで腸内細菌叢の善玉菌を増やすことが基本です。その上で、身の回りの善い微生物も元気にするEM生活を取り入れれば、より広い意味での健康づくりが実現できるでしょう。



医療法人照甦会 医師 田中 佳氏

昭和60年に東海大学医学部卒業後、同大学附属病院脳神経外科助手を経て、市中病院で急性期医療に長年携わる。脳神経外科学会および抗加齢学会の専門医となり、悪性脳腫瘍に関する研究で医学博士を取得。現在は、予防医学、教育講演活動、執筆活動に取り組んでいる。主な著書「健康自立力」(メタモル出版)