

皆さん、腹巻してみませんか？

最近、お子さんの腹部の冷えと手の冷たさが気になります。冷たい飲料の多飲も関係がありそうです。小児科外来に「腹痛」の訴えで来院した患者さんのうち、仰向けに寝てお腹を触ると、7～8割の患者さんのお腹が冷たいことに気づきます。一般に体内での多くの反応は化学反応ですから、適度に温度が高い方が活発になるわけだと思います。そこで腹巻をするように勧めたところ、その後腹痛が改善し元気になった多くのお子さんに出会いました。これは成人にも当てはまると思います。そこで今日は腹巻が有効な理由は何か、腸と体内環境と免疫のことを考えてみましょう。

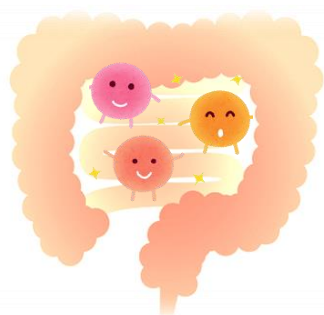
病院図書室で探してみましたが、医師の書いた「腹痛」の本には、腹部の皮膚温のことはあまり記載がありません。「過敏性腸症候群」という、下痢や腹痛を繰り返す病気に対する「生活指導」の中に、唯一「腹部を暖めるのも有効であり、予防として衣服や飲食物に留意して腹部を冷やさないようにする」という一文をやっと見つけました。内臓系に大きな異常がない子どもの腹痛の場合には、腹部に医師が手を置くと、多くの患児は「きもちいいー」と声を上げます。「手当」になるわけです。



さて、人の腸には大きく分けて小腸と大腸があるのは皆さんご存知だと思います。腸はとても長く、小腸と大腸合わせて、新生児で4メートル、乳児で5メートル、成人では9メートルといわれており、その8割から8割5分を小腸が占めています。小腸の内面には絨毛(じゅうもう)という細かい凹凸があり、さらにその表面には微絨毛という細かい毛が生えており、消化・吸収の働きと、内容物を「混ぜ合わせたり」「輸送」したりもします。

1か月ほど前に桐生市医師会の学術講演会で「カプセル内視鏡」の講演がありました。カメラを内在した約2センチの小カプセルを飲みこむと、それが小腸まで届き、最後には肛門から出てきます。その間に、今まで検査できなかつた小腸の深奥部(しんおうぶ)をカメラに捉えることができます。その講演では、顕微鏡でしか見ることができなかつた「小腸のパイエル板」という免疫リンパ組織を、生の状態で見せていただきました。襞(ひだ)のある通常の茶色い中に「白い島」が複数点在していて、自分自身が小さくなって未知の世界に入り込んだ、不思議な国のアリスのような感覚を覚えました。

実はこの部分こそ、体の免疫機能の中核の一部であり、学者の間では、免疫機能の7～8割は腸が関与していると考えています。その中の一人である東京医科歯科大学の名誉教授である藤田紘一郎先生は、腸の免疫機能について多くの本を書いているらしいです。寄生虫学の専門家でもあり、自分の腸の中に10メートルもあるサナダムシを、「マサミちゃん」とか「ホマレちゃん」とか呼び名をつけて6世代15年にわたって自分の腸内に飼っているらしい、実に愉快的な免疫・寄生虫学者であり、博識な方です。



彼によりますと、

- ①『脳はバカ、腸はかしこい』となり、
 - ②『人は腸で若返る』そうですし、
 - ③『腸内細菌を味方につける30の方法』を始め、多くの著書を著しています。
- いくつか紹介いたします。

便は硬さ・量・色で健康状態を知ることができますが、便通は健康のバロメーターになります。

人間の腸の中には、500 種類以上で、100 兆個以上の細菌が生息し、腸内細菌叢(そう)(細菌フローラといいます)を形成し、重量にして 2 キログラムになるそうです。免疫の多くは腸内で細菌叢から作られ、自然治癒力の源泉にもなっています。強いストレスにさらされると、腸内細菌叢はバランスを崩し、悪玉菌が増殖します。実験で腸内細菌を持たないマウスを作製したところ、攻撃的になり危険を伴う行動を示しました。

腸内細菌叢は食物を材料として生命に必要なビタミン類を合成し、人間の感情や気持ち、幸せと愛情に関与する物資(セロトニンやドーパミン)を作っています。セロトニンは、体全体の 90%が腸に存在します。東北大学の木村修一教授の研究によると、ビタミン類は食物からの直接摂取よりも、食物繊維(セルロース)等の添加によって腸内細菌から合成される量の方が多く、腸内細菌がうまく働かずにビタミン類が減少すると、脳内の神経伝達物質が減少しイライラするようになるようです。

ここまでで、腸の働きと腸内細菌叢の重要性は理解していただけたと思います。

ではどうしたら、良質な腸内細菌叢を育てることができるのでしょうか？

そのためには、野菜、豆類、穀類、発酵食品を多く含んだお母さんの手料理が最適です。その料理で、歳をとっても「若返る」ことができます。衛生学の近藤正二氏による 990 市町村の調査では、70 歳以上のお年寄りが多い長寿村では、野菜・海藻・大豆・小魚・ゴマ・低塩食が多く、短命村では、野菜が少なく、白米を過食し、肉や切り身の魚を主として食べていました。長寿村では第 6 の栄養素とも呼ばれる「食物繊維」を多く摂取しており、二つの村では腸内細菌叢が決定的に異なっていたそうです。この腸内の、よい腸内細菌叢と環境を保つには「温度」が大事です。

皆さん腹巻試してみませんか！



【副院長 竹内 東光】

