

三保通信

21. 1. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五一三
☎054139613321

お腹が空いていないのにお昼だからご飯にしよう、つて、これいったいなんだろう？

花見なら、

「お腹が空いちやうと困るから、」
と云うのだろうか。

「腹が減つては戦（いくさ）ができぬ！」

と花見もまだ云うのだろうか。

しかし花見もこれは知つていて、

「でも相撲取りは朝、稽古してから食事するんだよねえ、」

いやいやお相撲さんも今は、稽古前に食べる人がいるつて聞いたことがある。どうも現代栄養学という教育、つまり頭に聞いて食事をしていくようだ。頭の中には、時間（食習慣とか）でとか別腹（目が食べたいとか）も入ると思う。

どうも腹に聞いてからということ
は少ないだろうか。たしかに腹に聴いて、これが難しい我々だと思ふ。
何故なのだろうか？

野生の動物など、これから冬眠というのでない限り、腹が空いちやあ困るからと食べたりはしない。

花見氏 逆転の発想!! の巻

頭よりは腹に

聞くことでしょうか!?

この、腹が空いちやあと、お腹がたとえ空いていなくとも食べる習慣、これがお腹に聴くという、からだに聴く、という性能を退化させているのではないだろうか。花見なら「お医者さんは、触診（腹に聞く）ということをやるよねえ」

と。いや医家でなくて出来ること、「お腹が気持ちいい」ということは本人だから分かるのだ。気持ち良さは排泄ごと・一口の飲水ごとに変わると思うが、それも本人が分かるのだ。自分に聴くことカラダに聴くことがまずは先でしょうか？と言いたいのだ。「とは言つても、腹に聞くつていたいどうするんだろ？」

そう云う花見は、いったいどういう時お腹が気持ちいいんだろう？十人十色で、みんな違うんだらうか？そうだとしたら、気持ち良さをそれぞれ聞いてみないと分らない。ただとにかく一点、気持ちいいつてどの時と探してほしいのだ。

私たちが頂くものは私たちと同じすべて元々命なのだ。お腹も空いていないのに頭の勝手にしていいものではない。私たちはまず自分の腹を自由（空）にしなければならぬではないか。

(H)

小山内めぐみさんからのお便り

『三保通信』十一月号拝受。ありがとうございます！

足助さんや竹村さんの文章、興味深く読みました。

さらに、『土と腸』発行、おめでとうございます！素晴らしい内容ですね！

そこで、以前購入したまま読み切っていない『腸と脳』（エムラン・メイヤー）という本を思い出し、改めて読んでみました。

これは、腸と腸内に宿る兆単位の微生物と脳が密に連絡を取り合って健康を維持、もしくはは阻害すること論じた本です。これまで色々な本で引用してきたように、我々の祖先は

「食物の入手が困難な環境で生きていただけではなく、脂肪分の多い食物がほとんど手に入らず、精製糖な

ど存在しない環境のもとで暮らしてきた。」

だから、現代の食生活の影響に対処する準備が我々の体で整っていません。本来

「空腹時は胃壁内の分泌細胞がグレリンというホルモンを分泌し、血流や腸内から直接脳にシグナルを送り、満腹時には小腸内の分泌細胞から食欲を抑制するホルモンが分泌されるシステムをオフにする」

のだそうで、このシステムは「人類が生存してきた殆どの期間、非常にうまく機能してきた」にも関わらず、現代人は「そこから逸脱した」

つまり、我々は常に脂肪分や糖分の多い食物が豊富に手に入る食生活を送るようになったわけです。

この脂肪分の多い食事が腸内や脳内の炎症を引き起こし、この炎症が満腹シグナルに対する迷走神経の感

受性や、視床下部における腸内から送られる満腹シグナルに対する感受性を低下させるのだそうです。



そもそも、食事によって炎症が起きてしまうのはなぜか？

「高脂肪食を摂取すると身体全体の炎症分子が上昇する。炎症分子のリポ多糖は、腸内を刺激して別の炎症分子を生成させ、腸内の免疫細胞が活性化する。通常なら、炎症プロセスが始動しないように抑制されるが、動物性脂肪の多い食物を摂取し、リポ多糖のレベルが高まると、この障壁を突破して腸の免疫系を活性化し、サイトカインを生成させ、身体各組織に達する。」

（3面上段へ）

(2面下段より) 脳に達すると、脳の免疫系にアクセスして神経細胞を目標に炎症細胞を産生し始める。このような炎症作用によって、視床下部の食欲をコントロールする中枢は、腸や身体から送られる満腹シグナルに対する反応を損なう。」のだそうです。つまり

「高脂肪食は、視床下部の働きを変えて過度の食欲を生むばかりでなく、腸壁に備わる食欲に関わるいくつかの主要なセンサーを変化させることによって、食欲のコントロールを阻害する。」ということなのです。

著者はイタリアのアドリア海に面した小さな町フェルモでの滞在経験によつて地中海式食事法が健康維持に有効だと知ったようです。つまり、食欲が健康を阻害することのなかった

「先史時代の食習慣、あるいは魚菜

食主義や菜食主義などの健康食と同様、動物性食物に比べて植物性食物の割合が高い。」とか。で、「日本の読者へのあとがき」において、

「日本、韓国、中国を含めたアジアの伝統食は、魚類、ポリフェノールや抗酸化物質に富む多様な植物性食物、穀物、大豆発酵植物などの自然発酵食品の消化量が多く、肉類や乳製品などの動物性食物の消化量が低い点で、地中海食法と共通する。」から「伝統的な日本食が長寿をもたらす秘訣」なので、最近の「食生活の欧米化」に警鐘を鳴らしています。

「私は、日本の読者の皆さんに、脳と腸と腸内微生物が如何に相互作用し、健康にどのような影響を及ぼすかを理解してもらおうだけでなく、伝統的な日本食の価値や、マインドフルネスがもたらす健康への恩恵を再発見し、最適な健康を維持するための戦略として非常に有効だと認識

してもらえることを願っている。」と結んでいます。

そう言えば、西先生は、朝起きたら水で口を漱(すす)いで、そのままゴックンと飲みなさいと言っていたそうですね。夜のうちに口内に、消化に有益な細菌が発生するからだということだったと思います。適切な食生活を行つて腸内の微生物を常に味方につけておくことが大事なんですね。

過食という現象は、有害な微生物に体に乗っ取られた状態だということですね。

さて、九四歳の父は、大動脈弁狭窄症と診断され、現代医学では、本来カテーテルを挿入すべき所を高齢のためにスルーされ、心臓専門医には「急に心臓止まるかも」などと言われながら、血液検査の数値に異常なく、毎日快便で、元気に過ごしています。

おそらく、脳と腸と (4面上段へ)

＊大腸疾患 増える患者

腹痛や下痢などつらい症状が起きる大腸疾患。食の欧米化などによって発症する人が増えている。種類は多く原因不明のものもあり、それぞれ対処方法が異なる。疾病の特徴をしっかりと押さえ予防につなげたい。

予防・対策

- ◆ ストレスをためない
- ◆ 過度な飲酒を控える
- ◆ 適度な運動を習慣にする
- ◆ 動物性脂肪を過度にとらない
- ◆ 食物繊維をとる

症する薬剤抵抗
明確なもの出
他は大腸
高齢者など患
いる。憩室は
さな袋状に飛
こと。そこに
細菌感染する
る。東京医科
・新宿)の福
よると「患者

(3面下段より) 腸内微生物の関
が良好な関係
を維持しているのは、ひとえに生野
菜ジュースにスイマグに毛管運動等の
西式生活のおかげです。尤も、心
臓のことゆえ、いづとうなるかは分
かりませんが、その与えられた寿
命まで、西式生活で、父が良好状
態を保てますように。
皆様も、スイマグで有益な腸内微
生物を健やかに保つてお過ごしくだ
さい。

小山内めぐみ

日経新聞 10月17日版です。

腸疾患についてもよく書かれています。ただし予防・対策に排泄が何故書かれないのか不思議なのです。

(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜

理性は声に宿り、
嘘は目に映る

双子が一歳半になり、保育園に通い始めました。その間私は、万願寺甘唐辛子(舞鶴市発祥のトウガラシ、大型肉厚で種が少なく甘いのが特徴。平成元年には京のブランド製品の第一号に認定され、平成29年には京都府で初めてGAP【国の地理的表示保護制度】に登録された)の収穫アルバイトを始めました。収穫はもちろん、摘芯や切り戻し作業など、時期に応じた作業があります。農作業する時間は、私にとっていろいろ感じたり考えたりす

る好きな時間。そして美味しそうなぷりぷりした万願寺や曲がりくねった万願寺、切つても次々と芽吹く新芽、時々遭遇する毛虫や雨蛙、自然に触れている感覚を嬉しく感じています。私は収穫時期だけの短期間ですが、年間通して気候や台風などに大きく影響され、病気や様々な苦労をされながら栽培されている様子を、ほんの一部ですが垣間見ることができ、とても新鮮な気持ちでいます。

日常は、朝夕賑やかにフル回転。そんな中、我が家に小さな泥棒がいて、頭を悩ませました。それはお菓子泥棒。兄弟がお小遣いで買ったものや、大人が買って来たものなどを勝手に食べてしまいます。そして誰もが自分じゃないと言う。。。結局、誰が食べたのか分かるのですが、「隠れて食べて美味しい?盗んだものを食べて美味しい?」と聞くと、

(5面上段)

(4面下段より) 「うん、美味しい」という返事。こりや困った。目に見えない存在が見ていること、盗みは罪であることを、その都度話して伝えてきたつもりでしたが、子どもたちの心に響いていなかったのだなあと思い知らされました。

日々起こる事柄一つ一つに向き合うには、時間と根気が必要です。この盗む、嘘をつくという事にどうすれば罪意識が生れるのか、心に響くのか。そこで考えるきっかけになればと「家訓」をつくり、夕食前に読み上げることにしました。

若松家訓

- ①人を傷つけない ②物を盗まない
- ③嘘をつかない ④挨拶・返事をする ⑤自分でできることは自分でする

私も子どもの頃にした泥棒や嘘は今でも覚えていて、罪悪感が残っています。たとえ時効だとしても、許されているとしても、自分の記憶に残り続けます。だから小さな嘘

でも罪悪感を感じる心が育つてほしいと思うのです。

最近みかけたもので、「看護の名言」があります。(作者不詳)

人柄は顔に出るし

幸せは目じりのシワにできる

理性は声に宿り 嘘は目に映る

自信は姿勢を正すし

歩く様はその人の生き方を暗示し

表情は今までの思い出を表現する

個性は着るものや髪形を変え

職は手に表れ

口は心の緊張を示す

結局人間見た目に出てしまうもの

美味しい万願寺が実るためには、時々で芯を止めて元を肥やす、曲がつたり腐りかけたものは摘む。それと同じように人間も、目をかけ手をかけ、時に曲がつた心の芽を摘み取ることが、明るい未来につながるのだと思います。育児は育自、共に学んでいる日々です。

皆様からのお便り

「お便り」が、中味は西医学の根幹を捉えている便秘専門医の先生。創始者、西医学の案、最もコスパの良からそのエッセンスよく理解することが出来た。貴社は世界一小さな会社と

『土と腸』を読んで 大阪市 H.I さん

心身一如とは
大阪市 T・T さん



お水はケチなつくり、汗をかき、よくよくとる。食は、他の臓器は後葉をとり、腸のからだ大腸をとり、説明して下さる事を生かして生きていきたい。

下座に生きる

腸美人で腸子良ハ

お尋ね頂いて
船橋市 S・K さん

三保通信・『土と腸』を読んで
川崎市 S・N さん

片足立ち



テーブルや壁に手をそえて片足で立ち、百を数える。左右交互に行なう。
◎体幹がフラフラして歩行、危ないのがしつかりする。階段の昇降によい。

百歳健康法
金沢市 T・M さん

『腹の健康』第一章自然の要求二
(月刊西医学 1980.10 月号再掲載か
らの転載です)。(H)

腹の健康

西勝造

半搗(つき)米や、玄米や、麦飯や、粗製の黒パンや、生野菜や、海藻類、果物などは素晴らしい食物である。理想をいえば、日本古代から伝わっている九種類の食品―五穀、野菜、海藻類、魚介、果物、菓子(玄米で作ったもの)、塩、酒、水―である。さらに理想をいえば生の玄米に生の野菜(健康者は三種以上、病人は五種以上、いずれも初めの内は粉末にするか摺り潰し

たもの)を摂ることである。それらは腸の活動に必要なだけの容積がある。しかし、いくら理想の食物だからといって食べ過ぎると胃を酷使するからいけない。その働きが鈍るからである。

食物が小腸に進む時に、新たに二つの消化液がそれに注がれる。そして小腸の長さは約六、七mある。その二種の消化液とは、膵液と、胆汁である。この二液の作用によってさらに食物は変化し、栄養物が吸収されるに至るのである。

胆汁それ自身は、非常に有害なものである。であるが故に、胆汁を混じた食物を不適當に長く腹中に溜め

ておくことは有害である。宿便保留の場合には、その毒素が再び吸収されるといふ危険がある。

食物は、種々な消化液と混じって小腸を通過するのに約四時間を要する。胃から腸に移る最初の部分が十二指腸である。十二指腸は、膵臓と肝臓からの分泌液で作用される。元来、これら二つの器官は、腸の一部分なのである。即ち肝臓と膵臓とは十二指腸が膨張して出来るのである。

これら食物の通過路からの血液は、血管を通して肝臓に行く、そこから、血液は身体全部に循環するのである。

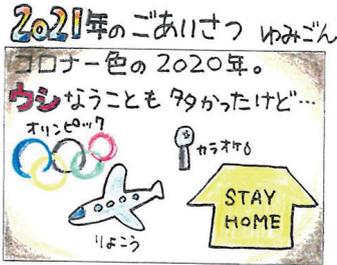
小山内めぐみさんの通信欄日より

▼2020年11月9日 水がひんやりして来て温冷浴が効く季節到来!寒さを生かして感染を予防に努めましょう! 小山内めぐみ

あとがき

休みなくウイルスと戦い続ける方々に平穩が訪れる一年となりますように。
2021年も何卒よろしく
お願い申し上げます。

(Y)



見通しが立たない日々の中で何が大切で何が無駄だったのか?もわかった様に思います。失ったものだけではなく得たものも...どんな毎日にも心次第です。たのしみかもしれません。