



## 便秘が原因でガンができることもある

よく欧米人の腸は、日本人の腸と比べて短いといわれます。そしてこうした違いは先天的なものであるかのような言われ方をします。でも、それは間違いです。彼らの腸がかたく短くなっていたのは、過剰な動物食摂取によって後天的に変化したものだったのです。

三十年ほど前まではあれほどきれいで大腸ポリープなどほとんどなかった日本人の腸も、最近では動物食の増加に伴い、かたく短いものとなり、腸相が悪化するとともに、生活習慣病が急増の一途をたどっています。

一見すると腸とは関係ないと思われる臓器、たとえば肺や肝臓、胆のう、腎臓などであっても、何かしら病気を患っている人の腸は美しくありません。

現代医学は心臓、肺、胃、腸、腎臓など臓器別に分類し、何かトラブルが生じててもその臓器一つの問題として、解決することを考えます。そのため痛みがあれば痛み止めを処方する、胃粘膜が荒れていれば胃酸を抑える薬を処方するといった、非常に近視眼的な対処療法がとられてきました。しかし、実際の人間の体というのはすべてつながっています。一か所でトラブルが起きれば、その影響は全身におよぶのです。

たとえば、食物繊維や水分の摂取が少なく便秘を起こしている人は、便の中の不消化物が腐敗・発酵し、毒素を発生させます。この毒素が腸壁の細胞内の遺伝子に変化を起こさせポリープを作り、しだいにガン化していくことは従来からよく知られていますが、停滞便が生み出した毒素が全身の細胞にも悪影響を与えていることをはつきり認識している人はあまりいないのではないのでしょうか。

便秘をすると吹き出物など肌荒れがひどくなるというのは多くの人がご存じだと思います。これは腸内で発生した毒素が腸壁から吸収され、その毒素の溶け込んだ血液が皮膚へと送られた結果です。肌荒れは目に見える場所で起きるトラブルなので目立ちますが、顔にニキビが一つできたということは、同じようなことが、目に見えない体の中のいたるところで起きていると考えなければなりません。そして、全身に運ばれた毒素が細胞内の遺伝子を傷つけた場合、最悪のケースではさまざまなガンの原因にもなりうるのです。つまり、便秘が原因で全身にガンができる危険性があるということです。

人間の体は約六十兆個の細胞の集合体です。ですから本当の健康体というのは、六十兆個すべての細胞が健康でイキイキとした状態にあることです。細胞は、それぞれが酸素と栄養の補給、老廃物の排泄、そしてエネルギー生産を行っている一つの生命体です。したがって、一つひとつの細胞が健康な状態を保つためには、すべての細胞に必要な栄養と酸素がきちんと行き渡り、代わりに老廃物と二酸化炭素がきちんと排泄されることが必要です。そして、そのためには、血液・リンパという体の中の体液がスムーズに流れることが大切です。

たばこやお酒是最悪の生活習慣なのは、たんにそれらが肺や肝臓といった特定の臓器にダメージを与えるだけでなく、全身の毛細血管を収縮させ、この大切な血液・リンパの流れを阻害してしまうからです。喫煙や飲酒が習慣化すると、全身の毛細血管が収縮してしまうので、細胞に十分な酸素と栄養を届けることができなくなります。栄養を届けられないということは、同時に、老廃物を排泄できなくなるということでもあります。

これは、わかりやすくとえるなら、六十兆個の大部分を占める細胞が「便秘」状態になってしまうということです。そして、腸の中の停滞便が全身に悪影響を及ぼすように、細胞の便秘もさまざまなトラブルの原因となります。肌のくすみや荒れは、肌の細胞が酸欠状態を起こし、排泄しきれない老廃物や毒素が細胞にたまることによって生じているからです。目に見える皮膚にたばこや飲酒の弊害が現れている人は、胃や腸内の粘膜や毛細血管にも形態の異常や出血といった変化が生じています。全身を侵す恐ろしい病気であるガンも、最初はたった一つの細胞の遺伝子に変化することから始まります。小さな異常、小さな変化をあなどってははいけません。

とはいえ、痛みも何もないのに、病気のことばかり心配してられないというのが多くの人の本音でしょう。それに、生活していくうえでは、体に負担がかかるかわかっていてもしなければならぬこともあります。健康によくないとわかっていることでもあえて選択することもあります。

現代社会で生きるためには、それも仕方のないことです。

でも、だからこそ、たばこやお酒を飲んだら体の中でどのような変化が起きるのか、動物食の過剰摂取が細胞にどれだけ負担をかけるのか、自分の行動が体にどのような影響を与えているのか、正しい知識を得ることが大切なのです。自分の体をいたわることは、自分自身にしかできないのです。