

## 病気は消化不良から始まる

「最近ちょっと飲み過ぎで、消化不良気味だな・・・」

「おいしいものの食べ過ぎで、お腹がなんだか重たい・・・」

最近、こんなセリフをよく聞きます。言っている本人は「たかが消化不良だから」というつもりなのでしょうが、消化不良を軽く見ることは危険です。私はぜんそくやアトピー性皮膚炎、ガンや脳卒中などの病気も、すべては「消化不良」がベースになっていると考えています。

消化不良は食生活や食事内容が乱れたり、ストレスを過剰に感じたりすると起こります。誰でも一度くらいは、消化不良になったことはあると思います。しかし、消化不良が頻繁に起こっても、そのまま食生活やライフスタイルを変えないまましていると、いつの間にか病気を呼び寄せる体になってしまうのです。人の大腸には400～500種類、100兆～400兆個の細菌が棲みついています。なんと、糞便1グラムあたりには、約1兆個もの菌がいるのです。大腸に棲んでいる微生物の総重量は約1.5キログラムにも及ぶというから驚きです。この腸内細菌は、ビフィズス菌や乳酸菌のような健康によい「善玉菌」と、大腸菌などの健康を損なう「悪玉菌」、どっちつかずの「日和見菌」の三種類がいます。その割合は健康な状態では、善玉菌が20パーセント、悪玉菌が5パーセント、日和見菌が75パーセントというバランスを保っています。消化不良が起こると、胃、小腸、大腸の中などで、腐敗や異常発酵が起こります。そして腸内の悪玉菌が大幅に増え、善玉菌が極端に少なくなってしまいます。そのとき腸には有害物質が蔓延し、大便の形が悪くなり、悪臭が漂います。そしてこの有害物質の一部が大腸の壁から吸収され、血液が汚れて、慢性疾患や難病を引き起こすことになるのです。

また大腸だけでなく、小腸、胃にも腐敗菌が増え、腸絨毛には宿便がたまり、小腸や胃に炎症が起きます。その結果、胃に悪玉菌（特にピロリ菌）が増えていくと、胃炎、胃潰瘍、胃ガンになりやすくなります。小腸に悪玉菌が増えると、リウマチや多発性硬化症などの免疫系の疾患や、ぜんそくやアトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギーに侵されやすくなります。健康な人でも、肩こりや頭痛、めまい、生理痛などが気になることがあるでしょう。私はこれらの主たる原因も、同じく「消化不良」にあると考えています。

### 病気を引き起こす、消化不良の原因

- ・ 深夜に食事をする習慣がある。もしくは食べてすぐに寝る。慢性的な睡眠不足
- ・ 毎回の食事が多すぎる（過食気味）
- ・ 朝食がパン、マーガリン、コーヒー、牛乳の習慣がある。
- ・ 肉、魚、卵、牛乳など動物性食品や、低繊維食の摂りすぎ
- ・ 白砂糖を使った菓子類全般（洋菓子、スナック菓子、アイスクリーム、チョコレートなど）の摂りすぎ
- ・ 添加物等の化学薬剤の長期にわたる摂取
- ・ 酸化した油脂、トランス型油脂（マーガリンなど人口的に作った油）を使った食品の摂取。その他脂肪の摂りすぎ
- ・ アルコール類の過剰摂取と喫煙、ストレス

これらは消化不良を起こし、さまざまな病気を誘発する原因になります。

### 消化不良の方に【酵源】

「不完全な消化」でいちばん問題になるのは、消化しきれなかった残留物が腸内で悪玉菌のエサになることです。例えばタンパク質が完全に消化されないと、「窒素残留物」というタンパク質のかけらが残りますが、これは悪玉菌の大好物です。

「完全な消化」を毎日できるように食事に気をつけることこそが、健康を守るうえでいちばん大切なことなのです。

————— 鶴見クリニック院長 鶴見 隆 先生 —————

