



平成22年9月号

## アレルギーと自律神経・腸の関係

体温調節には自律神経が関与しています。自律神経には交感神経と副交感神経（リラックス神経）に分かれており、このふたつのバランスが崩れると血液循環が悪くなります。抹消部分まで血液を送ることができなくなり、局所の冷えや低体温を招くというわけです。血液を体全体にうまく運ばれなくなると今度は、免疫の働きを補う白血球の働きが低下し、様々な身体の不調を招くことになるのです。さらに、自律神経のバランスが崩れることにより、白血球のバランスも変化します。このバランスは非常に大切で、血液循環の悪化に伴い、バランスが崩れた場合アレルギーを引き起こすことがあるのです。**【新型乳酸菌】**を摂取することで、善玉菌が増え腸内細菌が整うと、それに伴い自律神経のバランスも整い血流が改善し、体温調整機能が正常に戻り低体温が改善されます。

【新型乳酸菌】はヨーグルトなどの乳酸菌、そのほかの機能性食品などに利用されている乳酸菌とは効果のあらわれ方が違います。**新型乳酸菌と呼ばれるものは熱処理をして乾燥させた乳酸菌、つまり死んだ乳酸菌**です。生きた菌が良いとされているのも事実ですが、最近では、生きている乳酸菌でも死んでいる乳酸菌でもほとんど差がないことが分かっています。それならば、熱処理をして乾燥させた死菌のほうが一度に大量の乳酸菌が摂取できる分、優れた効果が期待できるという訳です。ステロイドのようにただ症状を抑え込むだけの治療ではなく、**免疫の乱れを正常に戻し、本当の意味で改善させること**ができなければ、何のために通院して、アトピー治療を受けているのか分かりません。

ステロイドとは皮膚に塗ると、やがて酸化した脂（過酸化脂質）に変わっていきます。当然、過酸化脂質は身体に悪影響を与えるものであり、それが皮下に蓄積されていけば、さらに身体は悲鳴を上げることになります。体内に化学物質を皮膚から必死に排泄しようとしているのに、その皮膚の上からステロイドなどを塗れば、悪循環に陥ることは目に見えています。

アトピーは遺伝的な要因が大きいとされています。時に肉類を多食するようになった現代、腸内細菌叢に悪玉菌が増えているという指摘は無視出来ないでしょう。ですから**腸管免疫を調整して体の中から治すことが理想であり、それがアトピーを治療するうえでの大きな柱になります。**新型乳酸菌を使う意味は、**免疫力を正常な状態に戻すことにありますが、これはいわば体質改善ですから、長期的視野に立って正常レベルまでコントロールして行くことが大切になります。**腸の環境を基本的なところから改善する治療素材はいろいろありますが、少なくとも腸内細菌叢の異常から悪玉菌が増え、それがアトピーと関連している場合、新型乳酸菌は非常に有望であり、アトピー治療のなかにこれを導入するメリットは計り知れないものがあります。

なぜこのような病気になるのでしょうか？それは、**【腸の働きが悪い】**これに尽きます。私たちの腸の働きによって病から身を守ります。もっと極端に言えば、**病から身を守ってくれる『免疫』の働きを左右しているのが腸であり、小腸が重要な役割を担っているのです。**腸の上皮組織には絨毛と呼ばれる突起が無数にあります。この絨毛は胃や腸で消化した栄養を体内に吸収させる役割と病原菌などの異物（抗原）の侵入を防ぐ働きをしています。特に小腸は、新陳代謝を活発に行い、ここで免疫を高めています。**腸内の善玉菌を増やし、免疫を高めることで、自律神経・ホルモンのバランスを整えて全身の状態を良くする。**本当に基本的な事ですが、身体全体を良くすることがアレルギーをなくすことにつながるのです。**体内で起こっている腸障害を排除することは、アトピー性皮膚炎のみならず、生活習慣病にとっても欠かせない治療法であると言えます。**

～・・・アトピーは腸から攻めろ！ 藤沼秀光ほか 共著～・・・

**大和酵素の  
輝羅羅シリーズで  
腸管免疫を整えましょう！**

