



# むびょうニュース

夏場の液体酵素の保管は日の当たらない涼しいところでしてください。開封前に一度冷蔵庫で安定させてから開封してください。

## 人は脳と腸から歳をとる

【人間の脳の神経細胞】は基本的に生まれた後には増えることはありません。そのため、脳細胞は増殖してガン化することはありません。しかし、脳を支えている細胞に腫瘍ができることはありますが（脳腫瘍といいます）「脳ガン」というものは起こらないのです。ガン化しないことは良いことですが、増殖しないので脳細胞は減る一方です。原因のほとんどは活性酸素と見られています。活性酸素によって脳細胞は傷つき死んでいきます。脳細胞は毎年1億個も死んでいるのです。加齢とともにその数は累積されていき、40歳を過ぎると累計20億個の脳細胞が死んでいることとなります。このころからその変化が自覚できるようになり、会話の中に「あれ」とか「それ」とかの代名詞が増え始めるのです。20億個も脳細胞が死んでしまうと、そういう現象が起こります。加齢につれて脳細胞はどんどん減っていき、中高年者の脳のCT画像を撮ると、頭がい骨と脳の間隙間ができているのが見て取れます。40歳くらいになると、少しずつ脳の変化の兆候に気づきます。新しいことを覚えられなくなったり、思い出せなくなったりします。わりと気づきやすいのが脳の変化なのです。それに対して気づきにくいのが胃腸の変化です。40歳を過ぎると胃腸もかなり変化してきているのですが、気づいていない人が少なくありません。

【体の細胞】は20歳の時に60兆個に達しますが、これが人生でのピークです。20歳を過ぎると細胞数は減っていきます。20歳以降も新陳代謝は続いていて細胞の増殖は行われていますが、死んでいくスピードの方が少し上回るために、トータルの細胞数は減っていくのです。20代の時には小腸の絨毛の表面を被っている細胞の新陳代謝も盛んです。壊しては作り、作っては壊し・・・といった状態で、回転が激しい為にガンにもならないと考えられています。「胃ガン」「大腸ガン」というのはありますが、「小腸ガン」という言葉は聞いたことがないと思います。新陳代謝の激しい小腸では、がんは稀にしか起こりません。小腸の表面の絨毛をつくっている上皮細胞は新陳代謝で欠々とつくられます。ところが、脳と同じように20歳を過ぎると少しずつ細胞が減っていき、40歳くらいになると、この上皮細胞は3分の2くらいまでに減っていると見られています。40歳を過ぎると、少しずつ胃もたれするようになったり、胃腸に不調を感じたりする人が出てきます。年齢とともに、胃や腸の粘膜の新陳代謝が遅くなり、吸収が落ちてきます。たとえば若いころはステーキを2時間で消化・吸収できていたのに、40歳を過ぎると2時間半、3時間と時間がかかるようになります。時間がかかっても消化しなければなりませんので、胃は一生懸命に胃液を出します。そうすると、トータルでの胃液の分泌量が多くなり、胃液が逆流してきて胸焼けを起こしたりします。また、胃から十二指腸の方に漏れ出す確率が高くなり、炭酸ガスがたくさん作られ、ゲップやおならが出ます。それを体験し始めるのは、大体40歳を過ぎてからです。

歳をとるにしたがって、胃腸の吸収効率が低下してきますが、これは2種類あります。量的に吸収が落ちるケースと、質的に吸収が落ちるケースです。量的に吸収が落ちるケースとは、一度に多くのものが食べられなくなることです。消化に時間がかかり、胃もたれやゲップが出るのは、量的に吸収する程度が落ちているためです。一方で、質的な吸収の変化も起こります。日本人は、冷たい牛乳を飲むと4人に一人くらいは下痢します。欧米人の成人の場合は冷たい牛乳を飲んでもほとんどの人は平気です。これには農耕民族である日本人と遊牧民族である欧米人の食事・食物環境に適応する能力の違いが関係していると考えられます。日本人の遺伝子には牛乳よりも他の食事の方が適合する遺伝子が刻まれているのでしよう。腸のリンパを流せば病気が逃げ出す 信州大学医学部特任教授 大橋俊夫

### ★ミニ情報

### 熱ショックタンパク質 (HSP70)

- ・細胞を修理して、強化する→老化防止、肌荒れ、ガン予防、免疫UP
- ・ストレスに強い細胞 体を守ってくれる 肌、心臓、消化器、肺、脳などの臓器を守る
  - 低下する原因として
- ・細胞・粘膜のサビ(活性酸素、過酸化脂質など) 冷え 夜型人間
- ・悪い油、マーガリン、コーヒーフレッシュ、クリーム、脂質の多い食べ物(脂肪肝、宿便、ヘド口の多い人)
  - 活性する要因は・・・
- ・日頃より酵素療法で細胞のサビとりをする 断食をする(空腹になると細胞が活性する)
- ・温める。熱が出ると活性する(細胞がサビて肝臓が弱り、便秘、薬の多い人が熱が出ると、身体にこもって悪い熱になる)
- ・腸をきれいにする 良い食生活をする