

読んで身になる・実がみのる!
コパイバ通信がお届けする

健康雑学

ヴェルダージェ
VERDADE

第14話 絶好“腸”!!

VERDADE(ヴェルダージェ=真実)

『腸』はカラダとココロの守護神

本誌をご覧の皆さまの中には、既にご存知の方も多いためであろう私たちの腸の重要性。腸は私たちの体内で生み出された免疫細胞の約7割が集結する、人体最大の防衛基地であることは言うまでもありません。

コパイバ通信をご愛読の皆さま、こんにちは。本誌巻頭記事「マリマリの輪」で語られた微生物と同じように、私たちの健康を支える免疫細胞。今回はその宝庫であり、同時に私たちの性格や心のありようまでに影響を与える「腸」にフォーカスしてゆきます。

腸で働く免疫細胞は血液に乗って全身をパトロールし、異変を発見すると直ぐに異変の原因を調査・攻撃します。

腸はカラダの防衛軍（＝免疫系）の大本営と言えますが、実はこれだけではなく心を育てることも請け負っているのです。というのも、体内のドーパミンの50%、そして『幸せホルモン』と呼ばれるセロトニンに至っては、その90%を腸が生成しているのです。人間は食事無しでは生きてゆけない生き物ですから、食事をした際に腸が生成したセロトニンが脳で働くことで、幸福感を覚え食べることに向きになれる、という仕組みです。

腸内細菌で社交的な性格に?!

腸内環境によって、心というよりは性格が変わる、という驚きな話もあります。アイルランドの名門・コーク大学のジョン・F・クライアン教授の二〇一五年の発表によると、腸内細菌を全く持たないよう遺伝子操作されたマウスは、通常のマウスに比べて非社会的な行動（※群れで生活することから避ける等）が多くなる、といえます。このマウスに健全なマウスの糞便を介して腸内細菌群を移植したところ、社会的な行動をとるようになったことが確認されたそうです。このマウスの性格をガラリと変えたのは、『サイコ・バイオティクス』と呼ばれる特殊な腸内細菌類であることが近年少しずつ明らかになってきました。また性格に留まらず、健全な腸内フローラを有するマウスは、不安やストレスへの耐性が高いことも明らかになっています。この分野の研究は未だ初期段階ですから、これから更に多くの事実が目の目を浴びることになるでしょう。

やってみよう! 腸活アレコレ

さて、前段で挙げた様々なメリットを享受する為には、なるべく腸に負担を与えない生活を心がけることが大事。まずは腸に過度なストレスを与えると出現するサインを見逃さないこと。そのサインとは、①便秘 ②下痢 ③オナラが臭いの3つです。このいずれかを自覚した際は、二種類の食物繊維、つまり玄米やイモに代表される『不溶性食物繊維』と海藻やキノコ類に多く含まれる『水溶性食物繊維』をバランスよく摂るなどして便の通りを良くし、早めのデトックスを心がけましょう。空腹時にダイマンを数滴混ぜたヨーグルトや、ナッツをいただくことも良いでしょう。食間に温かいお湯で腸を温めたり、毎日しつかり湯に浸かることも大事です。そして何より一日一滴のマリマリは、粘膜分泌液のバランスを整え、胃腸壁の炎症を素早くケアすることを大いに助けます。

いつの時代も自分の体が一番の財産。こんな時世だからこそ、いつも『絶好“腸”』で、イキイキと大股で歩いてゆきましょう。

