

## 読書レポート

書籍名: 隠れ病は「腸もれ」を疑え！

発行所: ワニ・プラス

著者名: 藤田紘一郎

著者の藤田先生が有名大学の医学博士でありながら、今の医学が間違っていると言いつつ驚きと喜びを感じました。薬を否定し、自分で治せる、その力をだれもが持っている。体の土台を信じ、その機能を高めていく。そのポイントは食事の内容と生活習慣にある。私の仕事の軸と一致しています。

この本の内容の6割くらいは知っていることでしたが、4割はとても参考になりました。是非とも私のセミナーに取り入れたいと思います。そのポイントをまとめてみます。

### ① 私達のからだは常在菌で守られている。

私達が生まれる時、母の産道を通る時に母の常在菌が皮膚に付くことは知っていましたが、便の菌も口から入り、それが腸内細菌になるとは知りませんでした。外も中も一気に出産時に付くとは驚きました。

帝王切開は出来るだけ避け、昔ながらの自宅で産婆さんをお願いしての出産が理想なのもよく理解出来ました。

そして、ここでは石鹼を使いしっかりと手洗いしないほうが良いとありました。水洗いで十分だということです。

このコロナ禍で、アルコール殺菌が当たり前になっていますが、これはとんでもないことなのです。室内の除菌スプレーなど飛ぶように売れていると聞きます。

アルコール殺菌となると石鹼の比ではありません。一網打尽です。

世界中の人々の皮膚バリアが弱るばかりでなく、ストレスから腸内環境も壊れ、益々、生活習慣病や難病(自己免疫疾患など)そして精神病が増えてしまっているのが現状でしょう。結局、コロナ騒ぎが収まっても、その反動でこれらの病気が増えていくでしょう。

### ② 日和見菌を2つに分けている

日和見菌をフィルミクテス門＝デブ菌、バクテロイデス門＝ヤセ菌に分けて、わかりやすくしています。私はこの日和見菌のことを説明するのにあまり自信を持って言えないのですが、この表現はとても参考になりました。

デブ菌とヤセ菌の餌を示せばこれでOKです。

水溶性食物繊維の重要性がとても理解出来ました。

### ③ 腸もれと遅延性アレルギーの関係

遅延性アレルギーの知識はそれなりにありましたが、リーキガット症候群との関係性がさらによく理解出来ました。IgG 抗体反応のアレルギー食品を食べないことと、腸もれ原因物質を入れないことでかなり回復することと、その理由がはっきりと理解出来ました。

ここは、私のセミナーに組み込んで、多くの方に知っていただきたいと思います。

特に子供に対してのアレルギー対策をしっかりと伝えたいです。

つくづく学校給食のメニューを改善したいと思いました。

### ④ 短鎖脂肪酸の腸内での働き

短鎖脂肪酸は腸内で作られているのは知っていましたが、その働きについては未熟でした。そして酢を摂るとさらに良いこともわかり、ピクルスやザワークラフトなど食べることで、腸内細菌の働きがどのように変わるのかがとても理解出来ました。

### ⑤ チアシードを活用

オメガ3はアマニ油とエゴマ油、そして魚系を勧めていましたが、チアシードが抜けていました。よく水に漬けてから食べるメニューを作りたいと思います。

早速スムージーに入れて毎日飲んでみようと思います。

### ⑥ ストレスと腸内環境

ストレスニュートリションで学んだとおり、ストレスのからだに対する影響は大きなものがあります。この本を読んで、若い世代に潰瘍性大腸炎やクローン病が多いのもうなずけました。就職したてでストレスもかかり、食もインスタント食が中心となればこれらの病気になるのは理屈がわかれば当たり前です。この年齢層にもこの事を伝えたくなりました。

総じて、今の医療は薬による対処療法で根本治療ではありません。

このことを私は声を大きくして伝えていますが、なかなかうまく伝わりません。

しかし、藤田先生は医者立場でありながら、このことをはっきりと言い切ってくれました。そして、現代病の原因は食や生活習慣なのでこれを変えろ、殺菌するな、子供の頃は泥や土、人の手を舐めさせろ、野生にもどれ、自分を信じろ！と私の言いたいことをズバツと言ってくれて、スカツとさせてくれました。さらに藤田先生の本を読んで勉強したいと思います。

滝野 清

ストレスニュートリショニスト第一期生