

誰にでも起こる可能性がある リーキーガット症候群



腸は食事の毒素や微生物が体内へ侵入するのを防ぐために、バリア機能を持っています。ところが、このバリア機能が、何らかの理由で低下してしまうことがあり、その状態を、腸管透過性の亢進、リーキーガット(Leaky Gut: 漏れやすい腸)症候群といいます。

リーキーガットは、腸だけでなく全身に影響して、うつ、アレルギー、自己免疫疾患などのさまざまな全身症状を引き起こします。

腸粘膜の表面は細胞同士が密着して結合し、その上は粘液層に覆われています。リーキーガットの腸では、通常は結合している

(タイトジャンクション)細胞同士が開いた状態になっています。そうすると、病原体やたんぱくが侵入しやすくなり、全身に炎症、免疫の過剰反応(アレルギー)や、誤作動(自己免疫)を引き起こします。

ショックや多臓器不全状態の患者さんにおいては、こうした状態が進み、重度のリーキーガットを起こしやすくなります。実は腸には、その人自身を死に至らしめるのに十分な量の毒素や炎症物質が存在します。重症の患者さんでは、腸から漏れ出す毒素が局所の炎症を活性化し、組織の破壊な

どを引き起こし、最終的には全身性炎症および自己免疫応答をもたらします。つまり、程度の差はありますが、リーキーガットを起こしている患者さんは全て、全身のアレルギーや炎症、自己免疫反応などを引き起こす可能性を持っています。

あまりご存じないかもしれませんが、リーキーガットが集中治療室で治療を受ける患者さんの大きな死亡原因だといわれています。

リーキーガットの原因は？

腸の透過性を亢進させる要因にはさまざまなものがあります。まずは原因を除去することから始めましょう。

グルテン

メリーランド大学のファサーノ教授らが、タイトジャンクションを開いて、腸粘膜細胞の間を物がすり抜けられるようにしてしまうたんぱく質を発見しました。これを「ゾヌリン」といいます。

ゾヌリンは、タイトジャンクションを調節するタンパク質で、このレベルが高いと、密着結合が緩和され、腸の透過性が増加することが示されています。現在、タイトジャンクションを調節する機能を持つたんぱくで唯一わかっているのがゾヌリンです。ゾヌリンに対して感受性の高い人が自己免疫疾患を引き起こす可能性があると考えられています。

問題は、グルテンの成分であるグリアジンが腸の細胞に働きかけによってゾヌリンが分泌されてしまうことです。まずはグルテンフリーから始めましょう。

体内の他の部位の炎症

他の部位の炎症からくる物質が腸の炎症を透過させます。腸以外に体内の炎症があればそちらを治すことも必要です。例えば、歯周病は炎症性物質を全身にむかって放出しています。

薬など

アスピリン、およびイブプロフェンなどの非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)の長期使用が、透過性を亢進させます。

それ以外にも、過剰な飲酒、睡眠不足、ストレス、喫煙なども、原因となりますので、注意が必要です。

水溶性の食物繊維のススメ

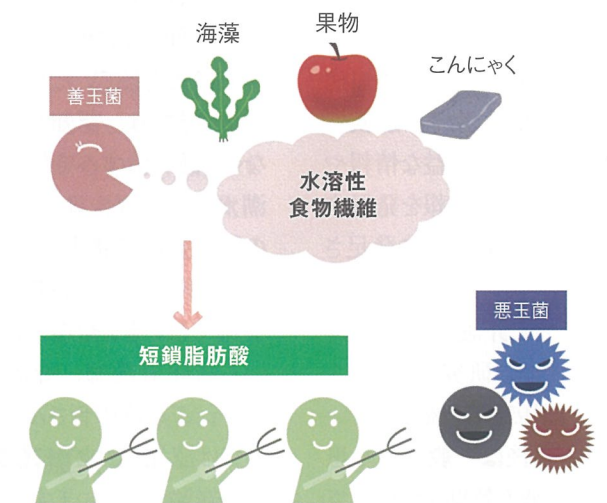
リーキーガット症候群の方には特に「水溶性の食物繊維」を積極的に摂ることをお勧めします。

どのような食べ物に含まれるかというと、海藻、果物、豆類、野菜・こんにゃくなどのイモ類、海藻のヌメヌメ成分である「アルギン酸」や「フコイダン」、果物や野菜に含まれる「ペクチン」、ネバネバ系の野菜に多い「ムチン」、菊芋やごぼうに多い「イヌリン」、こんにゃくの「グルコマンナン」がそれにあたります。モロヘイヤやオクラ、山芋が水溶性食物繊維の代表的な野菜です。

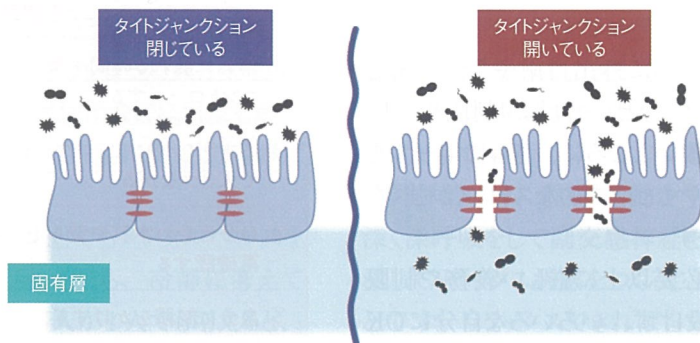
「水溶性食物繊維」は腸内の水分に溶けてドロドロになり、腸内の善玉菌の餌となり、その善玉菌が、腸内環境をよくする有益な微生物(乳酸、ビフィズス菌など)と短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸など)やビタミン類を産生します。

「短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸など)」は乳酸菌やビフィズス菌とともに、腸内で大変重要な役割をしています。「短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸など)」は腸のエネルギー源です。つまり、腸のぜん動運動をよくします。

また、腸内の悪玉菌の繁殖を防止したり、ミネラルなどの栄養素の吸収も改善します。



〈上皮細胞の拡大図〉



※本記事の内容は、医学的治療に置き換わるものではありません。病態の改善に必要な食事はひとりひとり異なります。宮澤医院では、詳細な診察、検査を行った結果から個別に最適なお食事をご提案しています。宮澤医院へのお問合せは、ホームページをご覧ください。
<https://miyazawaclinic.net/>

interview

鼻呼吸と効率のいい運動で 免疫力をアップしよう！

これまでに経験したことのない新型コロナウイルスの感染が広がり、手洗い・うがい・マスクという予防の基本に加えて、病気に負けない体をつくる「免疫力」が注目されています。

人間には心と体がありますので、免疫力アップのアプローチにはいろいろな道筋があります。福岡県福岡市「みらいクリニック」院長の今井一彰先生に、自宅でできる簡単な2つの免疫力アップ方法を教えていただきました。

命の入口である口を閉じて、 鼻呼吸をする

生きていくうえで絶対に必要な食事と酸素を取り込む口と鼻は命の入口です。ここから元気の源をどのように取り込むかが、健康を維持するうえで、とても大切な鍵なのです。

免疫力を高め、しかもウイルスから身を守るとても簡単な方法、それが「口を閉じて鼻呼吸をする」こと。当たり前のことのように聞こえるかもしれませんが、新型コロナウイルスの感染予防でマスクの着用が推奨されるようになってから、口呼吸をする人がとても増えていきます。皆さんも、マスクをして息苦しさを覚えると無意識のうちに口呼吸をしていないでしょうか？

口で呼吸すると、口の中が冷えて風邪をひきやすくなったり、唾液の分泌が減って口の中が乾燥することによって口腔内細菌が増えたりして、免疫力が衰えます。鼻呼吸なら排除できていたウイルスや異物が口から気道に入って感染する可能性も高まります。

1日の呼吸回数はなんと2万回。それを鼻呼吸にするのか、口呼吸であるのかによって、感染リスクと免疫力は大きく違ってきます。

ポイント1 まずは、しっかり鼻呼吸
一番の基本は、家にいるときなど、密でないときはマスクを外して、しっかり鼻呼吸をすることです。常に鼻呼吸ができれば、吐く息を長くして、深くゆっくりした呼

吸にチャレンジしましょう。深い呼吸は、肺機能を高め、自律神経を整え、気持ちが落ち着くなどの効果があります。



ポイント2 睡眠中も口を閉じておく

見落としがちなのは、睡眠中の口呼吸です。目覚めたときに口の中に渴きを感じたり、家族からいびきを指摘されたことがあれば要注意。寝ているときに口が開くと舌が喉のほうに落ち込んでいびきをかきやすく、ひどくなると睡眠時無呼吸症候群を引き起こします。



ポイント3 「あいうべ体操」で口をきたえる

鼻呼吸と、切っても切れないのが口の健康です。舌を上あごにしっかりつけてベストポジションを保っておけば、口は開きません。ぜひ食事をしっかり噛んだり、会話の機会を意識的に増やしてください。

私が考案した口呼吸を鼻呼吸



※1 今井先生考案の「あいうべ体操」
<https://mirai-iryoku.com/aiube/>



※2 HIIT
(高負荷インターバルトレーニング)

みらいクリニック 今井一彰先生

みらいクリニック院長、内科医・東洋医学会認定漢方専門医、
NPO法人日本病巣疾患研究会副理事長、
加圧トレーニングスペシャリスト

に改善する「あいうべ体操」で口と舌をきたえましょう。「あいうべ体操」の詳細ややり方は、ホームページで紹介しています*1。



世界一効率の良い運動「^{ヒット}HIIT

もう一つの免疫力アップは運動です。新型コロナウイルスの影響で、スポーツをする機会が減り、運動不足になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこでご紹介したいのが、最新の医学的根拠に裏付けられた運動法で、世界で一番効率の

良い運動といわれるHIIT (High Intensity Interval Training: 高強度インターバルトレーニング) です。

このHIITは、天気や左右されずに自宅でできて、着替えや器具は不要、1回わずか4分のトレーニングを週に2、3回でOK。ですから、むしろ運動嫌い・苦手な方、回数や時間をかけないといけないトレーニングに心理的な負担を感じる方にお勧めです。

今は気軽に外出できる状況でもありませんので、室内で好きなときにできるHIITをぜひ試してみてください。

メニューは各自の体力によって自由に設定できて、ゆるHIITや、座ってできるHIITもあります。初心者の方は、みらいクリニックのYouTubeチャンネルでメニュー動画を見ながら行うとよいでしょう。詳しくはホームページをご覧ください*2。

【HIITのメニューの例】



免疫力アップは医者ではできない

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、私たちの社会生活は大きく制限されました。日々の生活をきちんとすることが健康の土台であるということ、改めて強く感じたのではないのでしょうか。

国が保険制度や地域医療を整えても、国民一人ひとりの健康まで守ることはできません。医者は免疫力アップのための手助けやアドバイスをすることはできますが、口を閉じておいたり、運動するかどうかは患者さん次第です。

マスクを着用していても必ず鼻呼吸をする、少しでも運動をして筋力維持をするといった小さな積み重ねが、いずれ大きな違いを生み出します。そして、免疫力アップには、何といたっても体温を上げることがとても有効です。1年を通して体を温めましょう。自分の健康に最終的な責任をとるのはご自身です。不自由な生活を強いられっていますが、健康につながる取り組みを何か一つでもぜひ始めてください。