

腸内細菌叢を強化するには！

私たちの現代医療には体質改善という概念は残念ながらありません。

しかし、漢方（中医学）では「**虚（きょ）すればこれを補（おぎな）い、実（じつ）すればこれを瀉（しゃ）す**」の治療原則があります。つまり不足している生理活動を行うもの（気血水）を補い、一方、侵入している邪魔なものや発生しているものを除くか、滞っている生理活動を行うもの（気滞、血瘀）を巡らすという意味です。この**補法と瀉法が治法の基本**です。

現代医療は瀉する（除去）ことのみで、補うことが不得意なのです。例えば、がん治療ですが、がんを抗がん剤、手術、放射線で除去（瀉する）して治療しますが、それにより正常な組織（細胞）や免疫機能を抑制してしまいます。芸能人ががんを告白して「頑張ってきました」と言いながら、結果的には帰らぬ人になる例はよくある話です。

薬剤には免疫を高めるものは皆無です。対症療法しかなく、そういう概念（体質改善的な）がないからでしょう。がんを始め難病の治療にステロイドホルモンを使用しますが、これは最たる免疫抑制剤です。従って、細菌やウイルス、真菌などの感染症に罹りやすくなり、それによって命を落とす場合が少なくありません。

そこで先月に引き続きの腸内細菌叢（フローラ）ですが、身を守る免疫に大いに関わっています。最近、スーパーなどで乳酸菌飲料の種類が増えていますが、「**プロバイオティクス**」**と**いって、**腸内細菌叢のバランスを改善することにより、ヒトに有益な作用をもたらす生きた微生物**です。

#ラクトバチルス（Lactobacillus） プレビス（カゴメ「ラブレ」：植物性乳酸菌）漬け物、キムチ、香り付けなど

効果：過敏性腸症候群の炎症抑制、インフルエンザの罹患率減少

#L.ガゼリ（明治「**プロビオヨーグルト、LG21**」胃粘膜炎症抑制、ピロリ菌の感染抑制、大腸がんを防止

私事ですが、ピロリ菌の除菌のためクラリスロマイシンを処方され、飲んだり飲まなかったり、いい加減に服用しましたが、除菌できていました。偶々LG21のヨーグルトを飲み始めていたので、抗生剤よりもヨーグルトの効果と内心思っています。特にクラリスロマイシン耐性ピロリ菌に対してはお勧めです。

#L.ブルガリクス（明治「**R-1**」NK細胞活性化

抗インフルエンザ作用、アトピー性皮膚炎の炎症抑制

#L.カゼイ（ヤクルト）寄生虫、リステリア菌、サルモネラ菌感染の抑制

#L.ガゼリ（**恵ガゼリ菌 SP 株ヨーグルト**）脂肪組織の発育抑制、脂肪吸収抑制（**肥満症に良い**）

#L.アシドフィルス（カルピス **L-92**）

アレルギー性鼻炎、スギ花粉症、アトピー性皮膚炎の症状軽減、

このように**乳酸菌の種類によって作用は同一ではなく、様々な免疫系統に働いて正常な機能を保ちます**。日本人は従来から植物性の乳酸菌を発酵食品から摂取していました。今こそ和食文化を見直す時だと思います。（たまなは）