



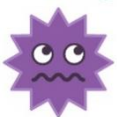
「沸騰地球」誰かがそんな風に表現していましたがすでに気温の上昇は止められないんじゃないかと思うほどです。このような状況では体力勝負ですからおなかを整えて免疫力と体力を作りましょう。

先日、日本不妊カウンセラー学会学術大会で座長を務めました。最近年齢の高い方のご相談が多く簡単ではないですが、43歳での出産や習慣性流産を乗り越えて出産された方もいらっしゃいます。妊娠はからだ作りが基本ですし大切なことです。赤ちゃんの誕生を応援したいと思います。



## 「常在菌」と共存する力

変異が続くコロナウイルスは現在 kp3 株が主流になり帯状疱疹や手足口病、ウイルス性胃腸炎も感染者数が増えています。ウイルスや細菌という有害な病原体とされてきましたが、現在では私たちが助けてくれる多くのウイルスや細菌も存在することが明らかになっています。人の体内



には 380 兆個ものウイルスが共存しているだけでなく、「常在菌」と呼ばれる細菌、菌類、微細藻類、原生動物などの微生物も同居しています。

これらの微生物の多くは私たち人類よりもずっと古い歴史をもっていて、人の免疫は常在菌を体の中で飼いながら共に進化の道を進むことで作られてきました体力が充分で免疫が働いている時は帯状疱疹の水疱瘡ウイルスは神経節に、手足口病のエンテロウイルスは腸管に潜んでいます。ウイルス性胃腸炎は、常在菌のノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス・アストロウイルス・コロナウイルス・コクサッキーウイルスなどいろいろなウイルスが原因になりますが、いつも共存しているウイルスが増殖して病気になる時は免疫系がきちんと働けないことが原因と考えたほうが良いようです。



私たちの腸管にはウイルスとともに 100~1000 兆個の腸内細菌が共存していてその重さは約 1.5 キロ以上になります。腸内細菌は食べ物の消化や吸収を助けてくれるだけでなく免疫力を強化してくれる頼もしいパートナーです。

でも、腸内では大人しくしている腸内細菌も便を介して尿道や膀胱に入り込んでしまうと膀胱炎などのトラブルを引き起こしますから腸以外の場所に侵入した腸内細菌に対しては私たちのカラダは“異物”として免疫力を総動員して戦います。



コロナウイルスが流行して以来盛んにエタノール殺菌や念入りな手洗いで指の間や手首まできれいに洗うように指導されていますが、ウイルス性胃腸炎のおもな原因になるエンテロウイルスにエタノールは効きませんし皮膚に住んでいる常在菌の表皮ブドウ球菌、アクネ桿菌などは汗や皮脂をエサにして酸性の物質を作り出すことで皮膚表面に弱酸性のバリアを作って病原体から私たちを守ってくれています。



汚れは落とす必要はありますが常在菌まできれいに洗い流したり殺菌してしまうのは抵抗力が弱くなる可能性もありますので、日常生活では手は流水で十分に洗い流すこと。うがい歯磨きはしっかりして口の中の汚れも流しましょう。



# 腸はこんなに働き者!!



## 合成

3000種類の酵素をつくる!  
腸内細菌と協力して、ビタミン、ホルモンや酵素をつくる。

## ● 消化

食べものを細かく分解する。

## ● 解毒

化学物質を分解・シャットアウト!  
腸の粘膜組織や腸内細菌が、解毒を行う。

## ● 排泄

必要のない老廃物や毒素を、便として体外に排泄する。

## ● 吸収

糖、アミノ酸、脂肪酸といった栄養を吸収する。

## ● 免疫

リンパ球60%が集合!  
腸内細菌と協力して、腸の免疫細胞が病原菌やウイルスから、体を守る。

## ● 浄血

サラサラに保つ!  
よい腸内環境だと善玉菌が腸内腐敗を防ぎ、きれいな血液になる。

おなかを丈夫にしましょう