

# アトピー克服マニュアル

赤嶺 福海

## ◆第1章 克服の基本理論

同じ生活環境にある兄弟姉妹でアトピーであったりなかったり、アトピーの母親から玉のような真っ白なきれいな肌の子供が産まれたり、不思議な理解できない事の起きる病気である。しかし、この結果には必ず原因があるから出るのである。医療業界に携わる皆様は、何故か自分の専攻する関係と結びつけたがり各学会で発表されそれぞれの名誉を受けているが、誰一人実践できる納得のいく克服法には至っていない。人間は各細胞の連携によって、各系の連携によってはじめて一定の働きをするものである。よって、このアトピーの克服は体全体を調整してはじめて一定の機能をするのである。また、人間は空気がなければ、水がなければ、食物がなければ生きられない。この三大条件の乱れがこの病気を引き起こしたに違いないが、同環境においても差が出るのは体のどこかに差があるとしか考えられない。

また、本章はステロイドホルモン剤の是非は問わずに克服を目的とした内容に集約した。このアトピーをどの様に

考えたら良いのか、何故有名な民間療法の克復率が悪いかなど批判ではなく本当のことを伝えることから始める。

## アトピーの基本的考え方 その1 原因を考える

昔(40年前)殆どなかったアトピーが現在これだけ多くの方々が悩むのか。

### 1. 食生活が変化した

米・・・無農薬→農薬(除草剤等)

野菜・・・無農薬有機→化学肥料・除草剤等

一家が食べる野菜は自宅の畑で人糞を肥料に作っていた。

肉・・・あまり食べない→抗生物質、成長ホルモン剤の投与

40年前は殆どと言って良いほど食べていなかったが、流通機構の確立と輸入自由化によって一機に肉食の時代へと移行した。特に輸入牛は異常なほどの投与が確認されている。

魚・・・干し魚、小魚中心→大魚中心(養殖魚)抗生物質・  
環境ホルモン等

養殖することで安定した収入が上げられるため、多くの業者が行っている。確立よく商品化するためにいろいろな薬剤の投与が見られる。特に傷の修復のために餌に抗生剤を含ませている。食自給率 30 数%の日本・・・どうなるのか？

2. 水が変化した 塩素添加量の激増→3~5 倍

3. 空気汚染 NO<sub>x</sub>(窒素酸化物) SO<sub>x</sub>(硫黄酸化物) 環境ホルモンの異常発生

人間が生きるための3大条件の悪変化。

この様な事は誰にでもわかる。ではいったいこの変化が体にどの様に影響して、アトピーが発症するかが問題である。

4. 上記1~2の問題で発生する「腸内細菌」、「寄生虫」の異常減少

\* 当室で約 600 人の患者の便を確認したが、有用腸内細菌が正常菌数の 100 分の 1 から 10 万分の 1 で平均

1000 分の一となっていた。

有用腸内細菌は免疫、自律神経、ホルモンビタミン産生、調整に大きく関与しており、アトピーの直接原因である免疫役割過剰の大根源となっている。(腸内細菌の頁参考)

\* 40 年前の寄生虫の感染率約 75 パーセント、現在の感染率 0.02 パーセントと極端に減少し、この事で本来寄生虫担当であったIgEの抗体はよく似たアレルギーの牛乳・卵・大豆・ダニ等のタンパク質に対応し反応を起こすようになったとされる。

## 5. アトピー治療とされたステロイド剤の被害

一般的なアトピー治療で使用される化学的に造られたステロイドホルモン剤により、本来細胞にある受容体に変化し体内で産生されるステロイドホルモンを受容できず、ステロイドホルモン剤を外すとさらに悪化し回復できなくなる。また基材がワセリンやクリームでの影響で本来常在する、有用菌たちが消滅しバリア機能が無くなってしまい回復できなくなる。又、PH7 になるため感染しやすくなる。(カポジ、黄色ブドウ球菌等)

## 6. ストレスの要因が多すぎる

受験、家庭環境(離婚、別居、暴力等)、恋愛、仕事、金、音、付き合い、等々昔(40 年前)と比べれば倍以上のストレス要因が発生している。

これらのストレスにより、多種多様な臓器に影響を与えると共に、自律神経に必須のミネラルが大幅に減少し免疫系にも影響すると予想する。又、このストレスにより腸内細菌も大きく減少する事もこの病気の要因となるであろう。

## 7. 各電気製品(生活利便品)による電磁波の影響が大きい

現在の生活においては、ありとあらゆる便利な電気製品に囲まれているが、これらから発生する見えない電磁波は二四時間生体に作用しており、生体内細胞の遺伝子に影響し 神経系、免疫系にも大きなダメージを与えると予想される。(詳細はその 2 にて)

## 8. 外出しなくなる事がさらに悪化する。(四季を体が感じなくなる)

外出しないことで症状が悪化している要因は、四季に応じた体の変化が出来なくなるのだ。春には夏の暑さに対応できる様に代謝し易い放熱性の体に切り替え、秋には寒い冬の為に保温できる体にするのである。これらの察知は全て地球から発信される磁力線によって変化させている。花や野菜などもその信号によって春安岐町が絵図に咲いたり生育したりする。鉄筋や鉄骨の家の中に、ましてや電磁波だらけの家に閉じこもることで、四季の感受が出来ず季節の変化で逆方向に働くことが多く、体温調節が出来なくなり異常に寒がったり暑がったりし、痒みと共に炎症感染が発生することになる。春秋に悪化するのが多いのはこの原因である。この事が続くと交感神経副交感神経も反対に働き、夜眠れずに朝方にしか眠れなくなる。気圧の変化の多い日本海側では磁力線のめまぐるしい変化で自律神経が安定せず、アトピーなどアレルギーが多いのも納得できる。

(詳細はその2にて)

## 9. 筋肉運動の減少による各細胞の不活性

静脈には心臓の様なポンプではなく筋肉の収縮により血液を運ぶようになっている。静脈が不活性になれば、当然動脈も同様で各細胞に酸素と常養分が運ばれない。免疫、細胞であり、アンバランスになるのである。

この他、経済環境により多くの事が考えられるが以上の事を中心に解決してゆけば40年前の体に戻り、アトピーも除々に解決してゆく事だろう。このアトピーの直接的原因、作用は免疫過剰(IgE抗体の増加)と言う事はご存知と思いますが、この7年間日本の粹を集めた研究室でも何の解決策は見当たらず、現在「サプレッサーT細胞の活性化について」研究しているとの報告のみである。

これらの免疫系を含め皮膚炎症となる要因の系全部を改善するためには、これら系全て司令する「自律神経」を正常化しない限り完治は望めない。(殆どの皮膚科医は患者に“一生治らないので仲良く付き合ってください”と他人事の様言い放つ。

## アトピーの基本的考え方 その2

### 1. 強酸性水、超酸性水治療の改善率の低い理由

\* phが低すぎる為、皮膚常在菌が激減する。たしかに黄色ブドウ球菌は一様に減少して一時的には良くなった様な気がするが周辺の良い所まで塗布、散布するため、これらの常在菌たちが機能を失い、皮膚表面を乾燥させphも7(中性)に切り替わり新たな感染原因となる。(後の皮膚常在菌の詳細を参照)正常な皮膚のphは4~6である。出来るだけこの範囲の基材を使用する事が望ましい。

\* 天然水であれば悪い中でも救われるが、水道水を電気分解して使用する強酸性水は最悪である。水道水は多量の塩素が入る為、蛇口下では皮膚に大切な亜鉛は0になる。又、地域によっても違いますが自律系に大切なミネラル、マグネシウム、カルシウム、マンガン等も低下する。であるから、出来た水にミネラル液を添加しなければならない。(天然塩でも構わない)出来るだけphを4~6にして数多く塗布すれば良いと思う。

### 2. 温泉療法の改善率が低い理由

\* 入浴時間が長すぎる為、皮膚常在菌(嫌気性、ピロピオン系菌)が減少して皮膚へのバリア機能が崩れる。

\* 入浴時間が長すぎる為、体内のミネラルバランスが崩れる。(重金属も含む)

\* カウンセラーが無知な為、2度目の変化(悪化)で対応が出来ない。理論がない。

\* 会報での体験談は非常にあやしい。(当室での治療者を平静と掲載された。改善者が少ないと考える)

内容証明でやりとりしたが結局、入浴剤 ピュアで良くなったのだ…社長〇〇〇が言う。 …では何故大金をとらずにピュアを使わないのか。

\* 皮膚常在菌の減少により、温泉治療法経由の当方会員は改善が遅い。

### 3. 砂糖が悪い理由

\* 腸壁に傷をつける。

通常アミノ酸の分子で入る壁面がペプチド(アミノ酸以前の分子構造)までの大きな分子で侵入するため、敵と判断して反応が起きる。

\* 腸壁にカビ(真菌)がはえる…(論文あり)

便検査の結果砂糖を多く食べている人に真菌群が多く出来る事が判明した。又、ブドウ球菌群も出る事も多い。これによりカビやブドウ球菌の産生する物理物質にて痒みが異常発生する。(全身の痒み、中から痒いというのはこの例である。)

\* ミネラル(特にマグネシウム)が異常減少する。

マグネシウムは特に神経系に関与しこの減少により、自律神経のアンバランスで各系(特に免疫系等)が不安定となる。特に神経が不安定となり、異常なストレスが貯まり、負の考え方となる。神戸の少年殺人事件もこの一例である。

#### 4. 春、秋に体の変調がある理由(朝方にしか眠れない)

春に咲く花、秋に咲く花、これら植物群は湿度、温度が同一であろうと、必ず同じ時期に咲いてくる。(温室は別)何故?これら草花達は地球で発生する磁気(磁力線)を感じて行動を起こすのである。人間も同様、四季を感じてそれに対応している。

アトピーで悩む多くの人にはこれらを総合司令する自律神経のバランスが崩れ(ストレス、食、水、空気…等々)反対に働く可能性が強い。よって春に夏の体に、冬に夏の体になる為、体温調節が出来ず異常に暑かったり、寒がったりするのである。また、これらにより末端神経に刺激を与え痒みが出る事もある。

これらの症状を確認するのにどれだけの症状か度合いをみるには、炎症度合と朝の起床と夜の睡眠である。

自律神経には交感神経と副交感神経で働いており起きて行動している時(AM7時～PM10時)は交感神経、寝ている時(PM10時～AM7時)は副交感神経で働いている。アトピー症状の度合が強い程、この機能は逆になっていくのである。やっと朝方5時～6時になって眠れる、夜10時～1時に眼がパッチリとする…という人はこの例である。

## 5. アトピー症状のある人の行動の特徴

\* 外出しない(家の中に一日中いる)

鉄筋、鉄骨、アルミサッシに囲まれた部屋にいれば季

節の磁気線は受けれず四季を感じない体となり、いざ外に出ると体の変化を起こす。

\* 歩かない(外出しない人も同じ)

筋力運動しない事で静脈の活動が乏しく各細胞にも栄養分がいかず各系の細胞が低下する。(特に神経系、免疫系、循環器系)

\* 話をあまりしない(皆声が小さい)考えない、うつに入る、等々脳幹に刺激を与えない為、自律神経系の活動が低下する。大きな声で話している人にアトピーはいない。

カラオケ、最高だな…お題目…毎日考えながらする事が最高だから宗教に入ると良くなったというのは、このお題目のこと。大きな声を毎日出す。(思いをこめて)… 又、演劇なども良い。発声練習(覚えるには発声しなければ覚えぬ)せりふをおぼえる事も良い。

\* 目の黒点が上に上がっている(三白眼)人が多い

\* まゆげがうすい(ない)

甲状腺ホルモンのくるい。濃い人は改善が早い

## ◆第2章 克服法の実践

アトピーの原因とされる事はほぼ説明されてきた。又、その対策・改善法も70%程度当室では出来た。あとは本人、母親の意識で決定される。この30%の部分がこのアトピー改善では必要となる。

やみくもに「大丈夫、大丈夫」では本人、母親に不安というストレスが蓄積され症状も元に戻る事になり、スタートラインからの旅立ちとなる。これらに一番大事なものは、これらの不安が除かれる為の「理論」が必要となる。

なぜ感染が起こるのか。なぜ夜寝れないのか。なぜこの治療が必要なのか全て理解して行動する事と否かでは改善のスピードが異常に違う。

私はこの事を一番大事にして約900人(平成15年1月現在)もの方を正常の生活に戻してきた。

- ① 自分の子供のアトピー原因がどのパターンなのか理解する。
- ② ①に対する治療、改善法を指導者と決定し、努力続けていく。

③ 不安に思う事を理解し解決出来て、それに合った改善法を続ければ治るのだが、その間にはいくつもの壁が立ちはだかっており、共同作業で打ち破るほかない。簡単に改善していく人もいるが、70%の方々は試練を味わう事になる。

右の図の様な改善パターンが一番多いのだが、ここで一番大事なのは「山」の部分をいかに短い期間で安定ラインまで戻すかである。

その為のカウンセリングはこのアトピー全体のなかでも最も重要なポイントになる。当室では約10～12回(月1回程度)のカウンセリングで改善ベースまで進める様にしている。

ステロイド離脱して何年か経過した人の治療については大きな変化は考えられないが、ステロイド塗布中の方については「ステロイド離脱」のポイントが大事になり、このポイントをいかに通過するか否かで後の回復度に大きな変化がでる。

## 完全克服法の基本

①現在のアトピーレベルを確認する。

・分析

毛髪分析　　ビタミン、ミネラル、有害ミネラルの分析をして過不足のビタミンミネラルを把握して、食生活の指針と排泄サプリメントの決定をする。

必要なもの：本人毛髪 0.5gが必要・毛根より3cm。

便検査　　腸内細菌のバランスを分析して、体内での免疫度、各生理物質の産生度合を確認する。又、乳酸菌程を相方で決定する。

必要なもの：本人便 5g 冷蔵・輸送 3日以内のもの

RIST検査　　IgE抗体がどのレベルにあるか確認する  
(反応度合)病院にて血液検査

RAST検査　　体が何に反応しているか、どのレベルにあるかを確認する。病院にて血液検査。

身長-体重　　120以上であれば改善にはかなりの時間を要することになる。(自律神経の大改造が必要となる)

まゆげのつき方　　まゆげ外側三分の一がなくなっていれ

ば、甲状腺ホルモンの低下がみられホルモンバランスの調整をしなければならない。

もみあげの状態　この場所の毛が抜けていると甲状腺ホルモンの異常低下であり、肉体的にも精神的にも厳しい状態にある。

眼球(黒目)の位置　黒目が上がり過ぎていないか。通常三白眼というがこうなる精神状態も切迫しており、三～六ヶ月続くとすべての系の異常をきたす。

体全体の炎症度合　全体の何パーセントが炎症を起こしているか五分の二以上であると回復には時間を要する。

ステロイド歴は何年で何才から塗ったか　生後まもなくステロイドを塗った方一番大事な体システムの構築時と外部から入れた化学物質により体を動かし始めるため、システム転換には時間を要する。次に第二次性微期までに塗った方飲んだ方とそれ以後にした方とは差が出る。  
(改善スピード)

排便・排尿はどうか　アトピー改善に於ける重要なポイ

ントはここにある。これらがスムーズであれば改善も早い。  
循環器の中で肝臓と腎臓の働きはとても重要ななる。  
どの様な治療をしていたか 改善に大きなさまたげのなる  
治療法は

温泉治療(自宅にて長時間の入浴)

強酸性水療法

漢方療法

理由はあえて掲示しない。

生理周期は正常か(中高以上の女性) ホルモンバランス  
の確認(特に副腎皮質ホルモン)

これらのポイントを統合して対象者のアトピーレベルを確認する。またこれらは方程式で計算出来る事ではないのでアトピーの方を見る重要なポイント点となり、後の治療の方向性(少しでも早く改善出来る様)を決定するのに役立つのです。

よって、出来るだけ面談をした上でいろいろな決定をすれば良い。(私は面談をしても全て当室の療法を勧める訳ではない。今の方法で改善出来ると思えばその方向で進ま

せる。) 第二次性徴期を経過した対象者はこれらのポイントを意識して良化すればアトピー症状は軽減する事になる。

②アトピー改善の理論、方法を本人はもちろん、家族全員が理解し実践、協力していくことが大事である。

この治療で一番の障害になるのが両親、両家の祖父母、いわる、おじいちゃん・おばあちゃんである。孫の苦しみを一刻でも早く取ってやりたい。かわいそう。見てられない。そして、結局ステロイドへ逆戻りというケースが他の治療法では多い様だ。

当室ではその事を重点に於いて両親、両祖父母、兄弟、姉妹を順次理解させ、協力させ、家の中の空気も一体化させてしまうことが一番重要と思っている。

それらの準備ができて、①のポイントを統合して方針を決定する。

### 完全克服法の実践

アトピーの於いて発症の原因は多種多様、複雑であるが、痒み、痛み、不安、ストレス、ミネラル、ホルモンのア

ンバランスは誰もが同一であり、これら全てに多少でも関与しているのが「腸内細菌」である。

しかし、「腸内細菌」を正常に戻したから奇妙な病気がアトピーが改善するものでもない。(中には、この調整だけで戻る人もある。)体の各系が複雑に関係し、これら全体を考慮してこの改善の作業に取り組まなければならない。後記に今まで当室で指導した改善のための方法を記しましたので参考にしてください。

### ☆克服法の基本方法

・乳酸菌を摂取する。

アトピーには生後まもなくの腸内細菌異常や痒みや痛み、ストレス、不安、昼夜の逆転によって腸内細菌の異常減少がみられ、当室で行った検便でも九〇%以上の方が健常の方の1000分の1以上である事がわかった。(新聞記事欄参照)

そこでアトピーを改善する第一の方法として乳酸菌、毎日五兆個六種類以上を摂取指導している。通常、市販している乳酸菌は五〇億～三〇〇億個、一～三種であり一

〇〇兆個必要な人間の体を調整するには程とおい数であり当室では最低3兆個として平均五兆個を摂取。

九〇%は胃酸等で死菌となるがそれでも生きた菌として三〇〇〇億個は腸管へ届く事になる。また、死菌であっても菌体内物質のタンパク質と多糖類で各系への機能活性をしたり、菌の増殖作用をするのでロスのない働きをする。(腸内細菌についてを参照)

菌にもDNA(遺伝子)があり一番理想な乳酸菌は自分の菌でつくった“オーダーメイド乳酸菌”であるのは間違いない。

その理想を求めて当室は世界初のオーダー乳酸菌“ありがとう腸”を完成させ、現在 300 人の方々に愛用されている。

## 当室の乳酸菌の種類

①オーダー乳酸菌“ありがとう腸”…2年分一括製造(最低量)菌種 14 種~16 種、男女、年齢によってかえる。

一. 二Kg(一gx一〇〇本 x 一二缶) 粉末

便摂取→送別→コンピューター調整→培養→製造→  
納品(一ヶ月)

## ②血液型別乳酸菌

健康は子供より摂取した有用菌を保存し必要なとき(3  
ヶ月～6ヶ月毎)に大量製

造している経口より浸入してくる物質を免疫細胞が自  
己、非自己を決定し、定着か否

かを指示しているため出来るだけ自己に近くするため  
血液型で分別している。

菌種一〇種 一〇〇g(1g x 100本)

## ③O型乳酸菌“ミクロメイト”

O型は全種に受け入れられるため安価な乳酸菌

菌種6種 六〇g(1gx60本)

## ④ヨーグルメイト(ヨーグルト種菌)

上記の①～③を効率よく(増殖させ菌を 10 倍にする)  
摂取させるためこの種菌と上

記菌を同時に牛乳(高温殺菌)に入れ、保温器(八〇  
〇〇円)で温め乳糖0の乳酸菌

を手作りし効率よく摂取する。

## ・夢風船の水を定量飲む

夢風船とは良質ミネラル水をつくる安価な造水器。(1リットル当たり一五円)

定量とは体重 $\times 3 \times 100$ 分の一リットルとしています。

通常、使用している浄水機等は水道と直結してpH調整、塩素除去、アルカリ、酸性

分離等の役割をしていますが、ミネラルの事から考えれば塩素と合体した原水は亜鉛

が0であったりMg、K、Naが減少変化したりして浄水機を通過するが、そのバランス

は変化せずに体内へ侵入することになる。これらのバランスでは、自律神経や免疫に

関与する物質を正常に運べなくなる。

よって、この夢風船は生体のバランスに合ったミネラルを添加し塩素を除去。山から

湧き出る水にかわる。又、ローションの薄め液、目薬

変わりにもなる。

クラスター 七三HZ

### ・炎症部分の調整

偏の多くついている部分は感染しない様に皮膚phに合わせた殺菌剤を用いその上か

らゲル状の保湿剤を使用する。ゲルは皮膚呼吸させるためである。ワセリンやクリー

ムは殆どph7で作られており、皮膚呼吸は出来ず表皮の活性も出来ない。これを続

ける事で炎症部分と正常部分の境界はphと皮膚呼吸の原因で時間が経過する程、広

がっていくことになる。又、ワセリン病となる。

当室では風呂上り、朝に“蓬水”で下地処理、保湿に“エバメールゲルクリーム”を

使用している。

アトピー改善は結果的に皮膚が正常化すれば良いのだが、急激に戻るのは急激に崩れ

る可能性が強い。とくにワセリンは大敵である。また、

皮脂に似たオイル系は皮脂感

知して自力で皮脂を出せなくなるので注意すべし。

“蓬水”… ph4 ヨモギを主成分にした殺菌、保温目的、改善前の最終段階は

このローションのみ。

“エバメールゲルクリーム”… ph5.7 生体エネルギー水を主に生薬を一部添加

した保湿ゲル。最初はたっぷり并使用し角質調整

・付属食

“黒五宝”という粉末食を飲む。(中国産)

主成分 黒米、黒豆、黒ごま、黒加倫、黒松実を粉末にしたものでお湯で伸ばして1

日三〇g～六〇g飲む。

マ…マメ類 ゴ…ゴマ類 ワ…ワカメ、海藻類

ヤ…ヤサイ類 サ…サカナ

類(小さい魚がよい) シ…シイタケ・菌類 イ…イモ・

植物センイ

マゴワヤサイシの回転食をすすめているが、現在の素

材ではあまりにも厳しすぎるので、この食品で補っている。

### ・カウンセリングは重要

当室ではスタートの段階である程度は納得してスタートするが、離脱のポイント、季節の変わり目で悪化した場合は本人、家族ともあわて、不安、ストレス、痒み等で更に悪化する可能性がある。そこでその不安、疑問、現状の把握、ストレス回避のため当室へ相談、納得すれば早いポイントで回復する。近郊の人は来室、遠方の方はFAX、メールにて行っている。

毎月、又定期的にカウンセリング、相談に来ている方で改善しなかった方はない程重要な部分である。これは全体の三〇%以上を占める。

### ・外出・散歩をしよう

歩く事で筋肉運動を行い、静脈の活動で各細胞を活性させる。又、五感を働かせる事で自律神経を調整し、外に出る事で季節の信号を傷害物なく直接受ける事で各季節の体に合う様にする。この事もアトピー改善には大きなポ

イントになる。

## ・禁止事項

1. 砂糖摂取 ミネラル低下、腸内カビ、腸壁にカビ
2. 脂肪酸(飽和)の摂取 細胞の不均衡
3. 遅くても朝八時には起床する。交感神経、副交感神経調整のため夜合わせるのはむずかしいので朝交感神経に合わせて、夜も合う様にする。

## ステロイド使用の方々の離脱方法

ステロイドが悪い、抜けられなくなる、副作用が心配としてすぐに脱ステロイド、いわゆる、離脱を先の見えぬまま実行する方が多く、結果的に失敗して将来を失望される方がいかに多いか当室の会員、インターネットホームページを見てもわかる。

アトピー改善の七〇%はこのポイントをいかにスムーズに苦労なく短期間で通過するかといっても過言ではない。

私は離脱に入る六ヶ月前は準備期間として、ステロイドを併用しながら、(反ステロイド派の人には納得がいかな

いと思うが)この間に離脱の厳しい状態を少しでも和らげるために基礎条件を(腸内細菌の調整、ミネラル調整、食の改善、アトピー理論の把握、離脱の状態把握と心構えの徹底等)を整備して、都合のよい時期に実行する。(本人の学校、仕事を考慮して)

## 通常離脱パターン

<別途>

## 当室離脱パターン

<別途>

の様なことが予測されるので、統計を考慮してこの様な方法を取る。

## 離脱中の心構え

- 仕事・学校は出来るだけ出勤通学はする。(エネルギー代謝・五感調整・アトピーオープン)
- よく歩く、よく動く、よく笑う、よく話す、よく寝る、早く起きる。
- 大食いはしない。(ミネラルの低下・腹七分にする)

●大量に酸素を取り入れて二酸化炭素を排泄する(深呼吸を10分以上)

この方法を取ると時々、リバウンド状態が起きずに改善克服する方がいる。又、中々リバウンドが起きずに6ヶ月後リバウンドが出る場合がある。安心した所に調整を甘んじた原因か、原因は不明。

リバウンド状態の長い人短い人の差はある。早い人は一ヶ月以内で遅い人は六ヶ月越え1年も経過する人がいる。これらの人の中に耐えきれずに取り合えずステロイドに逆戻りの方が過去何人かはいる。特に中、高3年生、大学3,4年生は入試、就職活動の時期にあり、体に不安がいっぱいで活性酸素が体から離れずにミネラルのアンバランスが起こり、自律神経の調整が送れるためであろう。又、母親に異常依存している男の子にこの例は多い。

子供(第二次性徴期以前)の調整法

前に述べた様にアトピー改善に意識(アトピー理論の把握等)が必要であり子供たちにはこれら意識は不足している。

よって子供と一本線で繋がっている母親がこの役目をしなければならぬ。母親はこのアトピー理論を完全に把握し「〇〇ちゃんこの方法でアトピー良くなるよ。もうちょっとしたら痒いのとさようならよ… 等」と本心で子供を抱きしめながら、ねむりについていっている時に毎日、常に言い聞かせる事が大事である。子供は母親の心はすべて見通せる力があり、不安があるとすぐに見抜いてしまうので気をつける。この間(1~2年)は母親は特に大変であり、ストレスも気苦勞も多いだろうが、我が子を改善させる義務として頑張るべきである。

子供の良くなる、良くならないは「母親の気持ち」に左右される。もちろん家族全員の力は必要になるが、この中心は母親。また、その後の喜びは何倍にもなって途中の苦勞も吹き飛ばしてくれる。

子供の改善で気を付ける事

●砂糖類は与えない(自律神経調整が遅れる。腸に傷がつく。腸にカビがはえる等 代替としてラカンカが良い)

●いつも楽しくさせる。笑顔を多くつくらせる。

●歩かせる

●集中させるものをつくる(かかせない)。他は前の方法にて。

次の子供はアトピーにしたい方へ

アトピーと産道のページを参照してしてください。

アトピー児を持つ母親からアトピー児が生まれず、アトピー児を持たない母親からアトピー児が生まれる現象が多くなっている。何故だろう？通常は逆の現象のはずである。

アトピー遺伝の理論はどうなっている？

当室では生後間もなくのアトピーは母親の膣の菌バランスが大きな原因であるといっている裏付けは、アトピーと産道で書いた様に条件の悪い当室会員の殆どがアトピー児でない子供を生んだ事にある。全員に腸内細菌と膣の菌は同バランスで通常分晩であった場合、膣(産道)菌バランスに影響すると指導し、膣菌は直接調整が困難なので乳酸菌によって腸内細菌のバランスを調整して出産を迎えた方々である。

私は今までの経験では出産前四ヶ月あれば間に合うと判断している。

## 妊娠中の方の調整

乳酸菌にて腸内細菌の調整として膣の菌バランスも調整する。妊娠中の食生活には気をつかい、バランスの良い食をめざす。

「マ」「ゴ」「ワ」「ヤ」「サ」「シ」「イ」の実践。

一番の大敵は「ストレス」であるのであまり深刻に物事を考えない。「ツワリ」を意識しない。私は大丈夫、大丈夫、…暗示をかける。

適度な性交渉が必要になる。膣の菌バランスには膣で出される、粘液が必要をなるためである。最低月に二度は必要であり無理のない性交渉を。

## 総論

アトピーの原因も治療法も確立されていのでどの治療も適当ではないと誰かが(〇〇省等)言っている。でも本人

達はさまよう程、大変な病気なのに、製薬会社のためか、皮膚科開業医のためか〇〇省はこれ以上進めようとはしない。

誰のための役人なのか、国民の税金で動いている各省は目的をはきちがえている。…な事を言っても仕方がない。

原因はわかっている。後進国にはアトピーはいないし、後進国であった日本の時代はアトピーはいなかった。先進国のみのものであり、後進国であった時代と現在の環境を比較すれば子供でも何が原因なのかわかる。

- ①水が変わった
- ②空気が変わった
- ③食物が変わった
- ④抗菌物質が多くなった
- ⑤寄生虫がいなくなった
- ⑦便利になり過ぎて体を動かす時間が少なくなった
- ⑧異常な電磁波が多くなった
- ⑨金が全ての時代になった
- ⑩コンクリート・アスファルトが多くなった
- ⑪温暖化になった
- ⑫異常気象や災害が多くなった

……あげればきりが無い程である。

これらは誰がつくりあげたのか？…自分達だ！！！！  
だから自分で良くしなければならない。このむずかしいア  
トピーを！！

これら変化した事をじっくり見つめれば …おのずと見え  
てくる筈である。私の言っている事も…本当だよ。

キーワード：水・空気・食・腸・意識・電磁波を調整、改革  
すればアトピーは治るだろう。四〇年前に戻せば。辛いだ  
ろう。…でも自分達の責任だ。そして今なお続けている  
…。

### ◆第3章 生後まもなくのアトピーは母親の産道(膣)が原因

小さい時からの食生活や環境条件が悪いために第二次性徴期や成人期にアトピーになるのは理解出来るが何故、生後1ヶ月や2ヶ月でアトピーが発症するのであろうか。

人間は無菌状態に於いてはさきほど免疫力は必要ないが、有菌状態では常に防御をしなければならない為、総合的な免疫細胞は必要になる。胎児中は無菌状態にあり、出生の時初めて産道(膣)で受菌する。その菌の種類、量、出産時間、分娩室の状態、出産担当者により免疫系が決定する。

特に、母親の膣の菌でほぼ免疫が決定すると言っても過言ではない。

母親が妊娠中、膣炎等に罹患すればアトピーになる確立は高い。母親の膣炎は妊娠してからの性交渉が少ない事で膣内のphが高くなり雑菌(トリコモナス菌等)が侵入しやすくなる為であろう。

膣粘液(性交渉時に出る液)は膣常在菌を安定させ雑菌

を防御する為の唯一の成分である。よって妊娠中の性交渉は安定期では必要になる。また不思議に思われるかも知れないが、腸内細菌と膣内細菌と膣常在菌のバランスが一定となっている。

と言う事は、膣内の菌を直接バランス調整は困難なので腸内細菌をバランス調整する事で膣内は安定する。又、適度の性交渉で生後まもなくのアトピー児は防ぐ事になる。

当室では5年間70人のアトピー本人の母親アトピー児を持つ母親が出産したが、ホルモン剤(黄体ホルモン)を投与した母親、切迫流産により抗生剤投与をした母親の2人除く68人全員がいまだアトピーは誰一人発症せずきれいな皮膚をしているのは、この指導の為であろう。また、1人は既に克服している。

☆このことを妊婦が理解すれば五〇年後にはアトピーは“ゼロ”になる。

この様な方法で生後間もなくのアトピー児がいなくなればまた生後の環境を整えればこの日本からアトピー児、アト

ピー成人は皆無になる。

この理論言うようになってから多くの方々からの質問が来るようになった。その質問と内容を紹介します。

◆千葉県 S・Mさんより

はじめまして。

赤嶺先生のコメント拝見させていただき、産道とアトピー発症の関係に興味を持ち、是非質問したいことがあり、メールいたします。

2歳5ヶ月になる娘が軽いアトピーです。そろそろ、次の子がほしいと主人と相談しておりますが、次はやはりアトピー等のない、健康な子供を授かりたいと願っています。

産道との関係など、納得いたしました。何か他に留意する点はないかと思ひまして…。

たとえば、妊娠中あるいは、受胎時期の薬の服用(夫婦とも)とか、体の調子などは関係あるのでしょうか。

それから、最近うちにアルカリイオン整水器がやってきて、私も飲用してますが、それは、腔内のPhの関連とか(難しいことはわかりませんが)、何か支障はあります

か？お忙しい中大変ぶしつけな質問で、失礼とは存じます。これから勉強していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## ☆返答

感じたことお書きします。

- ＞ 2歳5ヶ月になる娘が軽いアトピーです。そろそろ、次の子がほしいと
- ＞ 主人と相談しておりますが、次はやはりアトピー等のない、
- ＞ 健康な子供を授かりたいと願っています。

そうですね、小さい頃からのアトピーは大変です。ちょっとしたことで避けられますので努力しましょう。

- ＞ たとえば、妊娠中あるいは、受胎時期の薬の服用(夫婦とも)とか、
- ＞ 体の調子などは関係あるのでしょうか。

特にお母さんの条件が重要になりますので健康的な生活に留意することです。食生活が重要になります。肉は出来るだけ控えること、砂糖の摂取は少な目に、水は多めに取ること、ストレスを出来るだけ貯めないこと、位ですね。あまり気にしなくて良いですよ。安全のために腸内細菌の調整はしておいた方がよいかもしれません。

- > それから、最近うちにアルカリイオン整水器がやってきまして、
- > 私も飲用してますが、それは、腔内のPhの関連とか（難しいことは
- > わかりませんが）、何か支障はありますか？

支障はありません。塩素を取るだけでも大きな効果があります。出来ればミネラル調整の取れたミスがよいでしょう。天然塩を少し入れて飲んだり料理をしたりすれば家族の健康は維持できます。子供さんには風呂にも入れると随

分力サカサはなくなります。

取り急ぎの返答なので申し訳ありません。

アレルギー研究室 アトポス 赤嶺福海

◆某HP掲示板で

生後間もなくのアトピーと母親の膣炎の事で質問させて下さい。

私の娘は生後 1 ヶ月でアトピーを発症し、3歳をすぎた頃から徐々に良くなり、4歳現在ではすっかり良くなりました。

その娘は帝王切開で出産しました。妊娠中の膣炎はなかったと思います。私の周囲にも帝王切開で出産したアトピーっ子が何人かおります。

そのような症例(?)について、先生はどのように考えていらっしゃいますか？

娘のアトピーも落ち着き手もかからなくなってきましたので、次の子を計画中のところカンジダにかかり、治療中のところへ先生のなずなさんに対するメッセージを読みました。

また、先生のHPも拝見させて頂きました。

先生の「腸内細菌と腔内細菌のバランスは同じ」というのは実際の調査結果から得た事実であるという点で納得できますし、その観点から腸内細菌バランスの調整が腔内細菌

バランスの調整に効果的という理論(治療法?)も理解できました。

そこで考えたのですが、

(1)腸内細菌バランスの調整を行いつつ、(赤嶺先生の方法)

(2)現在感染しているカンジダ菌はとりあえず婦人科の治療で一端叩いておく。

(3)腸内細菌バランスが整えば腔炎の再発は防げる。

という併用治療はまずいのでしょうか。

腸内細菌のバランス調整には時間がかかると思いますがその為の生活改善は重要と思

いますのでできる限り実行しようと思

ただ、現在治療中の腔炎に関しては婦人科の治療が症状改善をあわせて最短距離に思える

のですが・・・(カンジダの治療法は婦人科ではすでに確立されていて実績もあるのではと思っておりましたので)。

先生の理論は個性的ですがインパクトも強く、現在の婦人科治療に対する信頼が揺らごうとしています。でも先生の理論に対しても「帝王切開出産児のアトピー発症」のような疑問があるのも事実で、その疑問が解けない限りやはり100%信頼できないと感じている次第です。(書き方が悪く、不愉快に感じたらごめんなさい)

とりあえずカンジダを放っておく訳にはいかないので上記の併用治療という発想が出てきました。短絡的かもしれませんが、なにをするにしても不信感があっては効果が減退すると思いますので。

次に生まれてくる子供の為にも、リスクは避けたいと思います。

先生のお考えは大変興味深いものがあります。

御多忙中と存じますが、よろしく願い申し上げます。

## ☆ 返答

良いところに気が付きました。鋭い視点です。

帝王切開での初期免疫構成は、出産場所の部屋の空气中、助産婦、産婦人科医、看護婦等接触するすべての菌が対象となり呼吸時に吸入され胃腸管へ運ばれ免疫の決定となります。

急激に有菌界へ現れ空气中に存在する菌群と接触し、産道を通過する条件とは大幅に時間は早くなり、乳酸菌群の摂取無くphの高い菌群(殆どが雑菌)が侵入するため「免疫過剰(アレルギー体質)」となる可能性が高い。産道を通過すれば少々phが高い状態であっても少々の乳酸菌群は存在している。

また、帝王切開でもアトピー症状を起こさない子供もいるが、その他の免疫系のアンバランスの子供が多いのは

言うまでもない。その後母乳を与えたのとそうでない子供の差も歴然である。しかし、殆どが与乳出来るほど出ない。

こういう場合、父親、母親の唾液で菌摂取させるのも一考である。(健康な状態の親に限る)

>とりあえずカンジダを放っておく訳にはいかないので上記の併用治療という発想が出

>てきました。短絡的かもしれませんが、なにをするにしても不信感があっては効果が減退すると思いますので。

それも一考でしょう。しかし、カンジダを処理する場合でも正常な菌群も減少します。カンジダによる膣炎になるということは、正常な菌群が減少、低下したために発症したのに再度減少させるのはいかななものかと思えます。

薬品処理せずに解決できる簡単な方法。

1 ph5の液体によりビデ洗浄する。(ミネラル水に濃縮液を入れph調整)

この場合、水には拘らないといけない。

2 夫婦行為をすること。(週に2~3回は必要、もしくは自慰行為にて)

3 腸内細菌の調整・・・時間がかかる。

ごめんなさい、納得行く返答ではないと思いますが、これくらいにしておきます。

## 第4章 腸内細菌について

私たちの胃や小腸、大腸などの消化管には、膨大な数のそしていろいろな種類の細菌が住み着ている。

これらの細菌を“腸内細菌”と呼び、一生をと共にする巨大な細菌の集団である。この腸内細菌はいろいろな食物が消化される非常に激しい環境の中で生きる特殊な菌である。

これらは人間が摂取した食物、さらには腸管の分泌液や腸壁を覆う粘液などを栄養源として生育し大量の物質を産生しています。

一般の環境中の細菌も食物を通じて人間の胃腸管に侵入することができますが、胃酸や胆汁などによって死滅してしまったり、生き延びたとしても数日から一週間程度で体外に排泄されてしまい、定着する事はない。その一方で腸内細菌は自然環境中では競争力の弱い菌ですが、人間の胃腸管内では、胃酸や胆汁などに耐性を持つなどして、環境に良く適応して旺盛に繁殖する独特の菌である。

## ☆腸内細菌の分類

腸内細菌は形態や生態、産生物質などを基準にして「属」、「種」へと分類されます。

たとえばヒトの腸内にはバクテロイデス、ビフィドバクテリウム、エンテロコッカス、ストレプトコッカス、ラクトバチルス、大腸菌、スタフィロコッカス、クロストリジウムなどの菌が多くみられますが、これらの呼称は「属」のレベルで分類。さらに性質の違いから「種」に分類される。エンテロコッカス・フェカリス、ラクトバチルス・ロイテリーという呼称がこれに相当する。

ところが同じ「種」であっても、幾つかの特徴の違いが存在するので次に「株」による区別とする。「株」には番号や記号、発見者名などで表す。これらは各部位ごとに異なる種類と数量をもって分布、定着しています。

## ☆腸内細菌の数と量

消化管内に生き続ける腸内細菌の種類は約三〇〇種類、その数は約一〇〇兆個、総重

量は 約一kgにもなる。絶えず増殖生育を繰り返し、その一部は糞便と共に体外に出てくる糞便中の三分の一から二分の一が腸内細菌である。腸内細菌は私たちの各種臓器に匹敵する規模と働きをもち、私たちの生命活動に欠かすことのできない存在として生きている。

## ☆腸内細菌と人間の関わり

### 1. ホルモンやビタミンの産生の関与

ステロイドホルモンやビタミン B1、B2、B6、B12、葉酸、ビオチン、ビタミンKのどのビタミン類の産生に関与している。

### 2. 免疫系の賦活

腸内細菌が私たちの消化管に定着することによって、免疫系が活性化されいろいろな

異常に対する抵抗力が上昇する。

### 3. 脂質代謝の活性化

摂取したコレステロールや中性脂肪などの脂質の消化・吸収をコントロールしたり、余

分な脂質の排泄を促進する。

#### 4. 消化・吸収・代謝への作用

私たちの腸内では消化できない繊維質を分解したり、たんぱく質や糖質を分解して消化を助ける。

#### 5. 有害物質や発癌物質の分解・排泄

腸内細菌の中には、有害物質や発癌物質

#### 6. 腸内pHの調整と腸の蠕動の活性化

腸内細菌が産生する酸によって腸内のpH値を弱酸性に保持し病原菌の増殖を防いだり、腸を刺激して蠕動運動を活発化させて消化を助けます。

#### 7. 病原菌・有害菌の感染防御

腸内細菌が消化管壁に定着し壁面を覆うことによって侵入した病原菌や有害菌の増殖を防ぎ、感染から私たちを守っています。

#### 8. 各種臓器の機能の活性化や保全に関与

腸内細菌の中のは、肝臓や腎臓さらに脳などの働きに関与しその機能の活性化や保全に

大きな役割を果たしている菌種がいる。

## ☆腸はからだの内分外か

一般に腸のなかはからだの内部だと考えられていますが、果たしてそうでしょうか。

消化管は口から肛門までズドンとつながった一本の管です。たとえばラムネの玉を間違って飲み込んでも、ちゃんとウンコに出てきます。ヨガの行者は縄をいっぽうの端から飲み込んで肛門から出し、それでゴシゴシと腸のなかを掃除するとか。食べものといってもからだにとっては異物ですから、それが形を変えながら最後にはウンコとなって流れていく消化管のなかは、ある意味ではからだの外部といってもいいのではないのでしょうか。

それから、私たち人間は無菌動物ではありませんから、腸のなかにはずいぶんたくさんの細菌がすみついています。こういう細菌が、もしからだに傷ができて、そこからからだの内部に侵入してきたとしたら、免疫反応を起こして、熱が出たり、いろいろなことが起こるはずです。しかし、細

菌が腸のなかに普通に在る限り、特別なことは起こりません。細菌も元気、人間も元気で共存共栄していただけます。指先や足の裏にいくら細菌がついて繁殖してもからだはなんともないのと同じです。しかし、その指先をケガして傷ができたなら、白血球やリンパ球が動員されてきて、からだのなかに細菌が入ってくるのを防ぐために細菌と闘います。こういうことから、腸のなかはからだの外部だといえるでしょう。

しかし、完全に外部だともいいきれません。肛門で閉まっているし、口も開けっ放しではありません。管のなかには、狭くなった場所や強力な弁があって、中身が逆流するのを防いでいます。肛門からは出るいっぽうで、空気が入ってきたりすることはありません。

ですから、口から空気が入ってきても、入り口の方で酸素を使う細菌がたくさんいると、管の奥の方では酸素はだんだんなくなります。そういう意味では、腸のなかは完全な外界ではありません。

一般に、口に近い方では、絶えず空気が入ってきますか

ら、酸素があって増殖できる細菌が多いのです。管の奥の方の大腸のあたりでは、ほとんど酸素がありませんから、酸素のない状態で増殖する細菌が多くなっています。

そういう細菌がいつも決まっていて安定しているのか、あるいは、よく入れ替わって不安定なのかということをもまず第一に調べてみますと、確かに食べものによって、少しは左右されます。

大人では、共棲している細菌はだいたい二百種類ぐらいあります。これらの細菌は大きく分けると、幾つかのグループに分かれますが、優勢な細菌のグループは、口から遠い大腸のあたりではとても安定しています。これは、食物のなかの栄養分が大腸に至るまでに吸収されていますから、食事の影響を受けることがより少ないからだと考えられます。下痢や病気があれば変化しますが、そうでない限りは大腸のなかにいる細菌はめったなことでは変わりません。

これに対し、口から小腸の初め、空腸のあたりまでの菌というのは、かなり変化します。食べたものや、内部の酸

素の濃度、よく眠れたとか、精神的に安定しているか不安定かとか、疲れているかとかということなどにも影響されて変わってくるのです。

## ☆もしも腸内細菌がいなくなったら

医学の実験には無菌動物がよく使われます。無菌ラットとか無菌マウスとかいうものですが、こういう動物は生まれたときからずっと無菌状態で育てますから、腸のなかにも細菌はいません。腸内細菌がいなくてもちゃんと生きています。

それでは、腸のなかにたくさんいる細菌はいったい何のためにいて、そこで何をしているのだろうかという疑問が出てきます。ただ、なんということなく自然に共棲しているだけなのではないでしょうか。

こういうことは今まで、あまりわかりませんでした。実をいえば、今もあまりよくわかっているとはいえません。

今までわからなかったというのは一九七五年以前には、

嫌気性菌を系統的に培養して調べることができなかったからです。培養する定まった方法がなかったから、研究できませんでした。従って研究はもっぱら好気性菌の大腸菌に限られていました。酸素のあるところで育つ菌ばかり研究していたのです。

ところが、嫌気性菌を調べられるようになったら、ものすごい数の細菌がいたのです。大腸菌の数千倍もの数の嫌気性菌がいるとわかりました。絶対量にして換算すれば、ウンコの約三分の一が細菌なのです。ウンコというのは細菌のかたまりであるという考え方にさいきんではなってきました。それも、そのヒトそのヒトによって、決まった細菌が決まった割合で存在しているウンコをしているということがわかってきました。

このようなそれぞれのヒトに固有の細菌叢のバランスが崩れて、腸内細菌が極端に少なくなってくると、下痢や血便になります。

たとえばペニシリン系統の抗生物質を飲んだとき、一部の菌が弱くなって、異常発酵が起こることがあります。異

常発酵がひどくなって、酸が腸の内部にたくさんになると、血便に発展します。出血性大腸炎といいます。実験的にウサギのお尻から一定濃度以上の乳酸や酢酸を注射してやると、腸の粘膜が真っ赤になって、そのうちカイヨウやびらんができて出血しますが、腸のなかが、これと同じ条件になるのです。

さらに、もっともひどい病気、偽膜性大腸炎にかかるヒトが、抗生物質で菌がいなくなって血便になるヒトの10%ぐらいいます。これは、ほかの菌がいなくなって、クロストリディウム・ディフィシルという、普段はごくわずかしかいない菌が急に優勢になったからなのです。この菌は腸の細胞を殺す毒素を出します。腸の細胞がたくさん死んで、黄色いポツポツとした米粒状の斑点が環状に腸の壁にずーっとできてきます。こういう病気では、その時使っていた抗生物質をやめないと絶対よくなりません。ガン患者とか脊髄損傷の患者とか、からだの弱っているヒトがかなり強い抗生物質を飲んでかかることが多いのです。血性下痢をしているというので、ますます抗生物質を飲んで、ますます

す悪くなるという悪循環になりがちです。そのために死ぬ  
ヒトもいるほど重い病気です。

こういう病気では私たち医師は、毒素と細菌とを両方証  
明して診断します。偽膜性大腸炎だと診断がついたとき  
には、ほかの抗生物質はすべて止めて、バンコマイシンと  
いうクロストリディウム・ディフィシルにだけ効く抗生物質を  
代わりに飲ませます。

それから、クロストリディウム・ディフィシルというような菌  
は、ほかの菌が入ってくると、栄養物を分けあわないとい  
けませんから、だんだん勢力がなくなってきました。もともと  
ほかの菌がいるあいだは、数もごくわずかで、毒素も出せ  
ないほど、息も絶え絶えになっている菌なのです。このた  
めに細菌整腸剤を与えます。

健康なときの大腸の内部では、先に述べたような四種  
の主要な嫌気性菌と二種の好気性菌がお互いにバラン  
スを保ってちゃんと発酵させて決まった形のウンコにして  
いるのだということがわかります。何かの原因でそのバラ  
ンスが崩れると下痢になったり、血便になったりするので

す。

## ☆腸内細菌と健康

前述内容と重複することもあるが、人間の健康とどの様に関わっているかアトピーだけではなく幅広く考察できるようここにまとめます。

### 《食生活と腸内細菌》

ヒトの腸内細菌は通常、ある一定のバランスを保って定着しています。即ち、ヒトに役立つ有用菌（乳酸菌やビフィズス菌などの細菌）や害を及ぼす有害菌（ウェルシュ菌やプロテウス菌）が腸内にバランス良く常在しているのです。しかし、老化・ストレス・疾病などに加え環境や生活習慣が変わること、そして特に“食生活”が腸内細菌のバランスを大きく左右し、人体にかなりの影響を及ぼしてきます。今、日本は急激に欧米型の食生活に移行しております。この食生活の変化が腸内細菌のバランスを悪くしていると言えるのです。

脂肪の多い食事やカロリーを摂りすぎると、腸内で有害

細菌が優勢となってきます。このような菌叢は有害物質を増大させ、生体に様々な悪影響をもたらすことになるのです。そしてこれらの積み重なりが高脂血症、動脈硬化そしてガンなど種々の成人病発症を促すと言われていています。

一方、食物繊維の比較的多い(繊維の多い野菜、果物そして海藻類等)バランスのとれた食生活ではこれが避けられるのです。このようにバランスある食生活は腸内の有害物質を低下させたり、乳酸菌などの有用菌優勢の状態に導きます。これが健康に大きく寄与するのです。即ち、腸の蠕動運動が高まり便通を促進させたり、有害菌の増殖や外来病原菌の定着を阻んだり、そしてまた血中コレステロール量や血圧の低下などにつながるのです。

このように、食生活によって腸内細菌が大きく変化することがわかっています。理想的な腸内細菌叢(乳酸菌やビフィズス菌など有用菌優勢の菌叢)を維持するには脂肪の過剰摂取はさけ、食物繊維を多めに様々な食品をバランスよく摂り、かつ見合ったエネルギーをおさえる食事を

心がける事です。厚生省策定の「健康づくりの食生活指針」にもこれらが指摘されております。(資料参照)それにもう一つ、乳酸菌やビフィズス菌を外から取り入れることも重要と言えるのです。

食生活は我々と常に一体です。毎日健康でいられるか否かは私たち本人の自覚にかかっているといえましょう。

高齢化社会の進展に伴い、成人病が増加の一途を辿っています。そしてそれに呼応するかのよう腸内細菌が今注目を集め、期待されているのです。これからも私たちの未来を担っていくであろう腸内細菌。多くのなぞの解明に向け、日夜研究が進められています。

## 《健康作りのための食生活指針》

### 1. 多様な食品で栄養バランスを

- \* 一日三〇食品を目標に
- \* 主食、主菜、副菜をそろえて

### 2. 日常の生活活動に見合ったエネルギーを

- \* 食べ過ぎに気をつけて、肥満を予防

- \* よくからだを動かして、食事内容にゆとりを
3. 脂肪は質と量を考えて
    - \* 脂肪はとりすぎないように
    - \* 動物性の脂肪より植物性の油を多めに
  4. 食塩をとりすぎないように
    - \* 食塩は一日一〇グラム以下を目標に
    - \* 調理の工夫で、無理なく減塩
  5. こころのふれあう楽しい食生活を
    - \* 食卓を家族ふれあいの場に
    - \* 家庭の味、手づくりの心を大切に
- (厚生省 資料から)

## 《便通異常と腸内細菌》

便はおなかの健康状態をうつし出す鏡と言われ、その形や色により健康の具合もわかる程です。そして便の通りの良し悪しも健康に大きな影響を及ぼします。まず便秘、下痢について触れ、これら便通異常に腸内細菌がいかに深く関与しているかをお話していきます。

### \* \* \* 便秘とその影響 \* \* \*

便秘とは数日以上排便がなく、しかも排便と排便の間隔が不規則になった場合をいいます。腸は蠕動運動(便を送り出す腸の運動)により便を排泄しようとしませんが、この運動が弱いため便秘になるのが最も一般的です。特に女性に多いと言われ、私たちの周囲にもこれに悩んでいる女性が結構おられるのではないのでしょうか。食べる量が少なかったり、また現代食生活に見られるような消化のよいものばかり食べるといった人は、便のもとになるものが少なく、腸の蠕動運動も弱くなり便秘につながると言われます。便は食べ物が消化吸収された後のいわば残りカスですが、その1/3~1/2は腸内細菌で占められています。そしてこの腸内細菌の中には、私たちに有用な菌や有害な菌が多数存在していますが、有害な菌はアミン類、アンモニア、硫化水素などの有害物質を作り出します。これら有害物質が腸内に長く停滞すると、腸管壁から吸収されて体内に悪い影響を及ぼしてくるのです。そして最近ではニトロソアミン(アミン類)のような発ガン物質の産生が、大

腸がんの発症と深く関わっていることも指摘されています。このように便秘はからだの健康を維持していく上でも、私たちに大きな影響を与えているのです。

便秘による弊害は下のように数多く見られ、体調不良を引き起こすこととなります。そしてこのような状態が長く続けば、広い意味での成人病につながってくるのです。

### 《便秘の弊害》

肌荒れ、にきび、吹き出物、シミ、じん麻疹、肩こり、頭痛、頭重、疲れやすい、食欲不振、不眠、胃痛、お腹がはる、痔、老化を早める、血圧をあげる、動脈硬化を誘発 etc.

### \*\*\* 下痢とその影響 \*\*\*

現代人は下痢を起こす要因が多いといわれます。心身のストレス、偏った食生活そして抗生物質などの薬の濫用さらには旅行ブームによる外国からの病原微生物の流入などにより、腸内細菌叢を不安定にさせ、下痢を起こしやすくしているのです。ただ、下痢は腸の中にある悪い細菌も含めて大多数の有害物をどんどん排出させます。一

般的には急にお腹が痛くなったり、終始トイレに駆け込んだりと苦しい目にも遭いますが、腸内の掃除がすべて済んだ時にはむしろスッキリし爽快感すらある程で、便秘に比べ罪は軽いといえそうです。

### \* \* \* 便通異常と腸内細菌 \* \* \*

これらの便通異常には、便秘と下痢のところで述べたように様々な要因があるのです。そして便通異常が起こることにより、腸内細菌叢にどのような変化が生じるのでしょうか。私たちの腸内では健康のとき、乳酸菌のような有用菌優勢の状態になっています。しかし便通異常が起こった人の腸内細菌を調べてみると、菌叢のバランスが大きく崩れることがわかりました。

便秘の人の腸内では腸内細菌叢のバランスが大きく変化し、有害菌優勢の状態になってくるのです。そしてこの状態が長く続くと腸内腐敗を起こしてきます。腸内腐敗を起こした便は黒っぽくなり、悪臭を呈するようになってくると言われます。このような時には体の調子は最悪となり、先程の弊害が徐々に現れてくるのです。逆に言えば、便

の色や臭いで、腸内の状態が推察でき、今お腹がどのようになっているのかがある程度わかってきます。そして日常の中でこのような状態をいち早く察知していくことが大事です。

それではこの便秘を予防するにはいったいどのようにすればよいのか。それは腸管の運動を活発にしてやるのが最良といわれます。特に乳酸菌が増えると、これが作り出す酢酸、乳酸により腸管中のPHを酸性にし、蠕動運動を高め排便を促すようになります。

そしてその具体的な予防法を探ってみると、下のようないことが挙げられます。

このような習慣を身に付けることが便秘を予防する上で大切になるのです。

### 《便秘の予防》

- ・ 適度な運動をする。
- ・ 一定の時刻に排便をする習慣をつける。
- ・ 食物繊維（海藻類、野菜等）や果物を多く摂る。
- ・ 適度の脂肪を摂る。

- ・ ストレスを持ち込まない。
- ・ 起き抜けに冷たい水か牛乳を摂る。
- ・ 外部から乳酸菌などの有用菌を入れる。

一方、下痢の人の腸内では乳酸菌の激減・検出率の低下が見られます。また幼児や虚弱体質者では腸内細菌叢が変動しやすく、さらに偏食の強い場合も下痢になりやすい不安定な細菌叢になっていることが多いようです。このようになった状態の菌叢を正常域へ回復させることが下痢の改善につながるといわれます。つまり安定した有用菌優勢の腸内細菌叢をもつことが肝要になってくるのです。腸内細菌叢は健康の度合を測るバロメーターといえ、これを健康人レベルに維持することがそのまま下痢の予防対策の一つであるのです。

このように便秘や下痢などの便通異常には腸内細菌が深く関わっているようです。便秘には腸管の運動を活発に、また下痢にはバランスのとれた腸内細菌叢をもつなど、いずれも腸管内の有用菌安定をめざすことが便通異常をなくす有効な方法と言えます。肌荒れがひどい、頭が重い、

お腹が張ったり痛くなるなどの症状が出たら、自分の腸内細菌が今どんなことになっているのか考えてみてはいかがでしょうか。

## 《免疫と腸内細菌》

\*\*\* 免疫とは\*\*\*

まず免疫の話から始めると、免疫とは外からはいつてくる異物や有害物質(抗原といいます。)に対し、これの対抗するもの(抗体といいます。)が体の中にでき、それら(抗原と抗体)が結びつく(抗原抗体反応といいます。)ことにより、異物の除去や有害物質の無害化を促す一連のシステムです。この機構は私たちの体を病原菌などから守っていく重要な防衛機能といえます。

\*\*\* 免疫と腸内細菌\*\*\*

私たちの身の回り、例えば食品中や大気中などには非常に多くの細菌や有害物質が付着、浮遊しており、その中には病原性を持つ細菌や毒性を持つ物質が多数存在しています。これらの病原菌などは食事や呼吸と一緒に、

口や胃から腸内にまで侵入しますが、私たちは簡単に病気になることはありません。消化管中には、そのような外来性の病原微生物などに対して防御する様々な機構が備わっているからです。よしんば人体の組織に侵入しても、免疫機構がそれらを迎え撃ち、その病原性や毒性を弱め、ついには人体にとって無害なものにしてしまうからです。そしてその機構の一つに腸内細菌の働きも深く関わっているとされます。

腸内細菌は外から侵入した病原菌などに対し、どのように作用して感染を防いでいるのでしょうか。私たちの腸内には多くの細菌が住みついており、その腸内細菌叢は一定のバランスを保っています。しかし外部から病原菌などが侵入すると、これらバランスを保っていた腸内細菌の一部が、この攻撃に対して、防御の手助けをするようになるのです。そしてそれに関わってくるのが、乳酸菌などに代表される体に有益な腸内細菌であることも徐々にわかってきております。

その感染防御のしくみは、大きく分けて3通りあると考え

られています。(以下の通り)腸内細菌の直接の働きかけ、有用菌が産生する物質の活性そして腸管への免疫力亢進などがこれに当たり、体全体の免疫力を高めているのです。

このように、有用菌である乳酸菌は私たちの免疫に深く関わっているのです。ところがストレスが溜まっていたり、体の調子が悪かったりなどの状態にある時には、腸管のこのような機構が正常に働かず、腸管内で病原菌が増殖し腸炎を起こしたり、また病原菌の体内への侵入により全身感染を引き起こす可能性も高まると言えましょう。特に老人や幼児のように、免疫力の弱い立場にあるひとは注意することが必要です。

普段から腸内細菌叢をバランスよく整えておくことは、様々な感染症から身を守り、生体防御の手助けにもつながってくると言えましょう。

## 《腸内細菌が関わる感染防御のしくみ》

### 1. 腸内細菌の直接的作用

① 増殖しようとする病原菌と腸内細菌の間で、栄養のと

りあいをする。

② 乳酸菌などの有用細菌が優勢であれば、病原菌の定着が抑えられ、増殖・感染の前に対外に排出される。

## 2. 乳酸や酢酸の殺菌作用

① 有用菌である乳酸菌などは乳酸や酢酸を産生する。

② これらは病原菌の活動を抑えたり、殺菌する作用を持つ。

## 3. 腸内細菌による腸管の免疫力の亢進

① 腸内には生後多くの細菌が侵入し、腸内菌叢が確立されていく。

② これらの細菌は腸管の粘膜に作用し、徐々に免疫力がつけられる。

③ 免疫力をつけた腸管の表面には免疫物質が分泌され、腸管を病原菌の感染から守る。

終始、体内に侵入し私たちの体を蝕もうしている有害物質や多種多様な細菌そしてウイルスなど。このような中で、免疫機構が外界のこれらの微生物などから生体を守るべ

く日夜活動し、防衛隊の役割を果たしているのです。そしてこの防衛に力を貸し、大いに活躍している腸内細菌の存在もお忘れなく!!

## 《ストレスと腸内細菌》

\*\*\* ストレスについて \*\*\*

ストレスとは、外部からの刺激に対して生体が反応し何らかの“ひずみ”を生じた状態をさします。一方、私たちのからだには外部からのこのような刺激をできるだけ最小限にくい止めようとするしくみが備わっており、少々のストレスには耐えられるようになっています。しかしストレス状態が強くそして長く続くと、そのしくみが崩れ私たちの心身を蝕むようになってくるのです。特に現代人では胃腸や心臓に加え、精神へもかなりの障害を及ぼしてきます。そこでストレスを引き起こす要因(これをストレッサーといいます。)を調べてみると、実に様々なものが挙げられます。物理・化学的なもの、生理的なものそして精神的なもの多岐にわたっています。(下参照)

私たちの生活をみると、このようなストレスにさらされる機会が多く、時にはこれらの圧迫を強く受けてしまいます。ストレスが体に及ぼす影響、これは決して軽いものではありません。

## 《私たちに影響を及ぼすストレス》

### 1. 物理・化学的なもの

限度を越えた暑さ・寒さ、騒音、放射線、薬物、毒物など

### 2. 生理的なもの

極度の空腹、過労、感染 など

### 3. 精神的なもの

不安、緊張、失望、怒り、複雑な人間関係 など

## \*\*\* ストレスと腸内細菌 \*\*\*

私たちがストレス状態に陥ると、次のような変化が生じると言われます。まずストレスが生体に加わると、私たちは防衛反応としてACTH、コルチコイド、アドレナリンなどの脳下垂体や副腎のホルモンが分泌されてきます。そしてこれらは、主として交感神経の機能を亢進し、逆に副交感神経の機能を抑制するように働くのです。腸管の

運動や消化液の分泌がこの副交感神経の支配をかなり受けていることを考えると、ストレス状態は私たちに大きな影響を及ぼすといえましょう。即ち、ストレス状態により副交感神経の働きが抑えられ、腸管運動や消化液の分泌に支障をきたしてくるのです。そしてこれが引き金となり、腸内の環境が変わり腸内細菌叢のバランスを崩してしまいます。特にマウスやニワトリを用いた実験では、ストレスにより腸管内には有害菌が増える一方、乳酸菌などの有用菌の減少が見られ、発育が悪くなることが確認されています。そして私たち人間もストレスにより乳酸菌などが減少し、腸内細菌のバランスが崩れてくるのです。実際ストレスに陥り、お腹が痛くなったり疲れたり、また便秘気味になったりと体の調子を悪くされた方も多いのでは……。腸内菌叢のバランスの崩れが原因となり、このような症状をもたらしたのでしょうか。そしてこの他、胃炎や十二指腸潰瘍など胃腸に重篤な形で現れたり、動悸、息切れ、胸痛など心臓にその症状が出たりなど、私たちの健康を脅かしております。さらに動脈硬化を促進させる危険因子の一

つに、このストレスが挙げられている程です。

私たちはストレス状態にならないように、またストレスが起きてもそれをうまく解消していくことが大切です。それには下に示されるように日常生活の中で、また食事を工夫するなどストレスそのものの解消、解決に努めることです。そしてストレスに十分耐えうる、バランスの整った腸内菌叢を保つことが重要になってきます。これらを守り、常にゆったりとした気持ちで生活していくことが、私たちの健康につながってくると言えましょう。

### 《日常生活の中でのストレス》

- ・ 適当な休養をとり規則正しい生活を送りましょう
- ・ 精神的にゆとりのある生活を心がけましょう
- ・ 気分転換をはかる工夫をしましょう
- ・ 趣味を持つなど自分の時間を作りましょう
- ・ 職場とは違う仲間を作りましょう

### 《ストレスに強くなる食事の工夫》

- ・ 良質のたんぱく質を毎日欠かさず摂りましょう
- ・ 各種ビタミン、特に“C”を十分取りましょう

## ・ バランスのとれた食生活を心がけましょう

社会構造や環境の変化のして複雑な人間関係など、私たちの回りには“ストレス”がいっぱいです。今後、私たちはストレスに打ち勝つ強靱な精神と肉体はもちろん、ストレスをいかに解消していくかが要求されるのです。

## 《老化と腸内細菌》

私たちの体は終始細胞分裂を繰り返し、常に新陳代謝が行われております。幼児期やその後の成長期においては、特にその働きが活発になってきます。が、一般的に言えば成年期を過ぎると、加齢と共にその機能が徐々に低下し衰えてきます。即ち、生理機能や免疫機能などの低下が起こり、私たちは心身の衰えを感じるようになります。いわゆる老化という現象が起こってくるのです。老化は個体差がある一方、栄養や労働の過不足、環境や疾病の影響もかなり受けると言われます。そしてこの老化という現象はあらゆる生物が避けてとおることのできない宿命です。

シワやシミ、皮膚のたるみなど肌が衰える、白髪が目立ち髪が抜ける、歯が抜けるさらには体型が崩れる、腰が曲がってくるなど外観上の変化から体力の低下、視力の衰え、物忘れや腰痛そして肝機能の低下など・・・挙げたらきりが無い程、老化は私たちに大きな影響を及ぼします。そしてこの老化という現象は少しずつしかも確実に進行してくるのです。

### \*\*\* 老化と腸内細菌 \*\*\*

老化は私たちの腸内細菌とどのような関わりをもっているのでしょうか。

私たちの腸内細菌叢は年齢と共に変化します。腸内細菌の定着は出産直後から始まり、その後は加齢と共に菌叢を構成する菌種、菌数は穏やかに変動していきます。成年期は一定の菌叢を保っているものの、老化進んでくると乳酸菌が減少し、代わってふだん菌叢に見られない菌や私たちに有害な菌が増えてくる傾向がでてきます。

加齢と共に腸内細菌叢が変化するおおきな原因には食事が挙げられます。離乳期以降は様々な食品を摂り、こ

れが腸内細菌叢の変動につながるのです。腸内に入った食べ物は様々な物質に消化・分解されていきます。そしてその分解の過程に、私たちに有害な菌によるアンモニア、アミン類、インドールなど有害物質の生成も見られ、一部には体内に吸収され人体に大きな影響をもたらします。またアミノ酸の分解には有害菌増加を促す過程も見られ、これによっても有害物質が作り出されるのです。人間のからだには解毒機構が備わっていますが、その量が多いとこの機構に負担がかかり過ぎ、十分に機能しなくなります。従って余分の有害物質は体に吸収され体調不良の原因になり、これが私たちの健康を害し、老化にも深く関わってくるといわれています。こうして加齢と共に腸内細菌叢のバランスが徐々に崩れ、有害菌優勢に傾いてきます。肉体の老化と共に腸内細菌叢も老化してくると言えましょう。むしろ老化は腸から起こり始めるといっても過言ではないようです。

このことから、私たちにとってより良い腸内細菌叢を保つには食生活に気を配ることが大切と言えましょう。実際、

長寿者の多い地域の食生活を見ると、非常に栄養バランスのとれた食事に加え、穀類、いも類など食物繊維の多い食べ物が摂られています。そしてその人たちの腸内細菌叢を調べてみると、乳酸菌などの有用菌の多い、また有害菌叢の少ないバランスのとれた腸内細菌叢になっていることもわかっており、これが少なからず老化を左右していると思われれます。このため子どもの頃から食生活には注意を払い、腸内細菌叢をより良い状態に保っておくことが重要といえましょう。その他、老化は日常生活、環境そして疾病などとも深く関わっていると言われます。普段の生活が重要となってくるのです。

不老長寿は人類の長い間の願いであり、また我々の永遠のテーマでもあります。そして今や我々日本人の平均寿命は世界のトップとなり、日本は世界一の長寿国になっております。

長い人生を明るく楽しく過ごすには、いつも若々しく元気で澆刺とした心と体を保っていることが大切です。“老化”の進行を極力抑え、生き生きとした人生を送りつづけたい

ものです。

### 《小児期からの食生活上の注意》

- ・ 脂質や糖質の過剰摂取は避け、肥満に気をつける
- ・ 食塩の過剰摂取は控え、うす味の習慣をつける
- ・ 栄養バランスのとれた多品目の食生活を心がける
- ・ 腐りかけたり、酸化気味の食品の摂取は避ける
- ・ 食事の回数はできるだけ規則正しくを常とする
- ・ 家族の揃った心ふれあう楽しい食卓を心がける

### 《老化防止に関わる日常生活の心がけ》

- ・ 食生活に気をつけ、肥り過ぎに注意する
- ・ 規則正しくリズムのある生活をつくりあげる
- ・ 年齢に合った適度の運動を続ける
- ・ ストレスのない生活を家族みんな心がける
- ・ 病気は慢性化しないうちに治す など

### 《物質の生成・分解と腸内細菌》

\*\*\* 物質の生成・分解 \*\*\*

私たちは日常、食物を摂取して消化・吸収し、その栄養分をエネルギーに換えて生活しています。その際の消化

には機械的なもの（口腔での咀嚼、胃や腸の蠕動運動など）及び化学的なもの（胃や小腸での消化液など）があり、この間、体内では新たな物質が生成されたり、かつ様々な物質への分解や代謝が繰り返され、胃や腸を通して必要な成分が吸収されたり、また不要なものは排泄へと進行してゆきます。これら一連の過程において、腸内細菌もその宿主である私たちの生理機能に対し非常に大きな影響を与えていることが知られています。即ち、腸内細菌が様々な物質の生成（産生）や分解に関わり、私たちの健康の維持に大きな役割を果たしているということです。

### \* \* \* 物質の生成・分解と腸内細菌 \* \* \*

私たちの腸内細菌が産生ないし合成に大きく関わっている物質に注目してみましょう。まずビタミンです。そもそもビタミンは私たちの生理機能、即ち生命維持、成長、生殖等の調整のために欠くことのできない微量栄養素です。しかしこのビタミンは私たちの体内では合成されない物質で食物あるいはその他の形（ビタミン栄養剤や薬など）で摂取しなければなりません。ビタミンは比較的広く食品に

分布しているので欠乏することが少ないと考えられてきましたが、最近の国民栄養調査の結果からカルシウムと並んでビタミンの不足が指摘され始めています。そしてビタミン不足から起こる欠乏症も見逃せなくなっているのが現状です。ところがこのようなビタミンに対し、私たちの腸内細菌がその合成に直接関わっていることがわかってきました。そのようなビタミンを挙げてみると、ビタミンK、水溶性のビタミンB群(B1、B2、B6、B12、ニコチン酸、パントテン酸、葉酸、ビオチン)やビタミンEそしてイノシットなどです。実に多くのビタミンが産生されております。私たちはそれらを腸管から吸収し利用することができるのです。これらは私たちと腸内細菌との共生関係の一つと言えます。次に腸内細菌はステロイドホルモンなどのホルモンの産生・代謝に重要な役割を演じ、私たちの体調調節に大きく寄与していることが解明されています。また腸内細菌が酸(乳酸や酢酸)を産生して腸内のPHを下げ、腸の蠕動運動を促進させたりすることなども知られています。しかし私たちが体調を崩すなどして腸内細菌叢の状態に大きな変

化を起こし、有害物質（腐敗産物、毒素、発ガン物質）の産生を助長させてしまうことがあるなど、よいことばかりではありません。ただしこれは、菌叢の改善（乳酸菌などの有益性の菌を優位に）をはかれば極力抑えられることは可能と言えます。以上のように腸内細菌は物質の産生や合成に関わり、私たちの健康と密接につながっているのです。

一方、腸内細菌が分解あるいは変換・代謝などに関係している物質をみてみましょう。まずはタンパク質や糖質そして人間には消化できない繊維質などの分解に腸内細菌が関与し助けています。またある種の腸内細菌はコレステロールや中性脂肪の代謝に影響し、血液中のコレステロールや脂肪の量を適正な状態に導いたりもしています。さらにはニトロソアミンやトリップP-1 など発ガン物質を分解し無毒化する作用も備えております。が、何らかの原因（食生活やストレスなど）で腸内細菌叢のバランスが崩れてしまい、前述のように毒性物質の産生を促進させることが起こってしまうのも事実です。この他、体に有害な

重金属(水銀やカドミウムなど)の体外への排出に腸内細菌が関与していることも知られています。ところで、先程述べた腸内細菌のビタミン合成と反対に、ある種の腸内細菌はビタミンを分解するように働いていることもつきとめられております。このように私たちの腸内細菌は体の中で様々な顔をもち、物質の分解や排泄などに大きくかかわっていることがわかってきました。

腸内細菌は物質の産生(合成)や分解・排泄に幅広く関与し、私たちの健康維持にいかに役立っているかがお分かりいただけただけでしょうか。腸内細菌叢のバランスが保たれ、体の中で物質の合成や分解などが適切に行われ私たちの健康維持がはかれれば、明るく楽しい生活が送れることでしょう。

## 《腸内細菌叢の移動・変動とその原因》

\*\*\* 宿主の生理とともに \*\*\*

腸内細菌は、私たちの生理とともに移動・変動することにより、私たちの体に大きく影響してくると言われています。

まず、消化管内のpHは腸内細菌の種類に影響を及ぼします。一般には、pHの低いところでは乳酸菌や酵母など限られた細菌しか増殖できません。とくに胃ではpHが低く(3以下)、細菌の種類や数も少なくなっています。しかしこのことは、“外界からの病原菌”侵入をかなり抑え得るという点に於いては、私たちの体にとって好都合と言えましょう。小腸の上部から下部に移るにつれ、細菌数は急に増加します。これは腸液で腸内容が中和されたり、通過時間がおそくなったりするためです。ちなみに、腸の蠕動は腸内容の移動に重要な働きをしています。即ち、細菌の増殖速度より腸の蠕動が早い場所では、細菌数は少なくなります。小腸上部や中央部の腸内の菌数が比較的少ないのはこのためです。このように私たちの腸内細菌叢は消化管各部位によりパターンが異なっています。また腸内に分泌または排泄される酵素、粘液、胆汁も腸内細菌に影響を及ぼします。例えば胆汁の主たる胆汁酸は、ある種の腸内細菌には殺菌的に働いたり、また別の菌には抑制的に作用したりしています。さらにこの胆汁酸は、

大腸では優位なある種の菌に対して発育促進作用があるなど、小腸、大腸の菌叢バランスをコントロールする因子であり、細菌叢の変動に大きく関わっています。それから、腸内細菌の相互作用によっても叢の変動は起こります。その一つは、細菌の拮抗関係(勢力や力がほぼ等しく、相対抗してお互いに屈しないような関係を言います。)から生じます。ある種の腸内細菌が別種のほかの腸内細菌の生存や発育に拮抗的に働く訳です。例えば、必須の栄養素の奪い合い、pHの変化、過酸化水素水(H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)、硫化水素(H<sub>2</sub>S)そして有機酸などのような物質の生成、抗生物質の産生などによって他の細菌に拮抗するのです。また、腸内に排泄された胆汁の主成分である胆汁酸は腸内細菌によって二次胆汁酸に変換され、これがある種の菌の増殖を抑制します。拮抗関係とは反対に、腸内細菌相互の共生関係もよく知られています。ある種の細菌が別の細菌に必須の栄養素を生成したり、pHを変えて相手に都合のよい環境をつくったり、また単独では利用できない物質に対しお互いに酵素を分担し合って利用するなど

共生関係を保ち、菌叢のバランスにかかわっています。さらに、老化による生理機能の衰えも菌叢のバランスに微妙な影響をもたらすといわれます。老化の進行は有用菌の減少・有害物質をつくる菌の増加につながる(個人差はありますが)など腸内細菌叢を徐々に変動させ、これがますます老化を早める事態になってきます。このように、体の生理やその変化に応じ腸内細菌叢は大きく移動や変動しており、それがまた私たちの体に様々な影響を及ぼしているのです。

## 《腸内細菌叢の移動・変動する要因(主なもの)》

### ◇ 内的要因(宿主の生理とともに)◇

- ・ 消化管内のph
- ・ 腸内に分泌または排泄される酵素、粘液、胆汁など
- ・ 腸内細菌の相互作用(拮抗、共生)
- ・ 老化による生理機能の衰え

### ◇ 外的要因◇

- ・ 摂取する食べ物(個人差があります)

- ・ ストレス
- ・ ある種の病気に罹ったことが引き金となって
- ・ 抗生物質の影響

\*\*\* 外的要因 \*\*\*

腸内細菌叢は、外部からどのような刺激や作用によって変動していくのでしょうか。まず日常摂取する食べ物の影響を見てみましょう。腸内細菌叢が食べ物によって大きく変動することはないと言われてはいますが、摂取食物がいつも一定、かつその状態が長く続いたりすると、腸内細菌もその種類が徐々に少なくなってくるようです。ただ、これは個体差が大きいとも言われます。また時に、細菌汚染された食物により、一時的にある種の菌が排除されることが知られています。さらに、生活様式に多少違いが見られる長寿村の高齢者の腸内細菌と都市生活の高齢者の腸内細菌の比較では、腸内細菌の分布に違いが見られるとの報告もあります。次に、私たちが激しい感情的動揺などいわゆるストレス状態に陥ると、腸の蠕動が弱まり、胃液や腸液の分泌が悪くなって腸内細菌叢のバランスが

乱れ、体調を悪くすることも経験しています。このほか、肝硬変、慢性胃炎そしてガンなどのほか、便秘そしてまた風邪に罹患しても腸内細菌叢に異常をきたすことが知られています。さらに、病気のとて投与される抗生物質の影響も見逃せません。これにより腸内細菌の攪乱が起こり、その変動は投与した抗生物質の種類、量、回数、投与方法、期間そして年齢に左右され、また個体によっても異なります。時に、この腸内細菌叢の乱れが感染に対する抵抗力を弱めたりする場合があります、気をつけなければなりません。しかも不必要に抗生物質を使うと、腸内細菌のバランスが大きく崩れたり、病原性を有する菌が抗生物質に対し耐性を持つようになったりすることもありますので、抗生物質には注意が必要といえます。

このように、私たちの腸内細菌叢は体内から、また体外から受ける刺激により移動・変動し、私たちの体に影響を及ぼします。有用菌優位の、バランスのよい腸内細菌叢を保つことは、私たちの健康維持に大きく関わってきます。より良い腸内細菌叢を保持するよう、普段より気をつけて

いきましょう。

## 《病気と腸内細菌》

### \* \* \* 腸内菌叢とその役割 \* \* \*

腸内細菌が私たちのからだにいろいろと影響を及ぼしていることをこれまでに述べてきました。腸内細菌叢の役割を挙げると、例えば、タンパク質や糖質の他、人間には消化できない繊維質を分解して消化を助けること、腸内細菌の産生する酸(乳酸や酢酸など)により腸の蠕動運動が活性化され、消化や便通が促進されること、有用菌の中には脂質や糖質の代謝に関わり、や血清中のコレステロール中性脂肪の量そして血糖の量を適正な値に導いたり、また血圧を適正に保つ作用を持つものがあること、腸粘膜を覆う腸内細菌が外来菌の定着を阻み、感染防御に役立つこと、加えてニトロソアミンやトリップP-1などの発ガン物質を分解、無毒化したり、またガンを引き起こす可能性のある過酸化脂質の低減がはかれること、さらにホルモンやビタミンを産生し体の恒常性の維持に寄与して

いることなどなど、その重要な働きが紹介されてきました。通常、腸内細菌はある一定のバランスを保って定着しており、菌叢のバランスを崩す様々な要因（例えば偏食、ストレス、加齢、抗生物質の服用など）が働いても、普通はもとの状態に回復し、健康を維持していくものなのです。しかしこのバランスを崩す要因が長期間にわたって、しかも絶え間なく加えられていると、菌叢のバランスが徐々に失われていき、異常菌叢へと移行して本来の役割が果たされなくなってしまうのです。

### \* \* \* 病気と腸内細菌 \* \* \*

異常菌叢になると腸内の有用菌が減少し、有害菌や病原菌などが増えてきます。菌叢のバランスが乱れ、通常の状態とは異なる菌叢が生ずると、腸内では次のようなことが起こりやすくなり、私たちのからだに大きな影響を及ぼしてきます。まず、腸内腐敗や有害物質の生成という問題です。腐敗菌の増加とともに、タンパク質の分解によって、硫化水素、アミン、アンモニアそしてインドールなどといった悪臭のある有害物質が作り出されてきます。特に

これらは小腸下部から大腸で生成されますが、その一部は吸収され、長い間には宿主の負担となり、いろいろな障害を与えることとなります。例えば、硫化水素は呼吸系に(呼吸毒として)支障をもたらします。アミンやアンモニアは、私たちが健康な状態であれば腸管で吸収された後、肝臓でただちに解毒されます。が、肝硬変など肝機能が低下しているとこの解毒が十分になされず肝性昏睡を引き起こす事態ともなってきます。またアミンの一種であるヒスタミンは胃液の分泌を促し、炎症を起こす作用があり、肝臓に障害のあるヒトでは消化性潰瘍を起こす場合もあるのです。次に、発ガン物質の産生が問題になってきます。脂肪を摂ると消化のため胆汁酸が分泌されます。大腸まで達した一部の胆汁酸は腸内細菌によって二次胆汁酸に変換され、その中には発ガンの働きを強めるものもあると言われています。もちろん摂取される脂肪の量が増えれば増える程、産生されるこの二次胆汁酸も多くなると考えられます。また、腸内で生成されたアミンや食物に含まれているアミンが食物中の亜硝酸塩と出会って結びつくと、

強い発ガン性を有するニトロソアミンに変換されることが知られています。また最近では、この《食物—腸内細菌—ニトロソアミン》の関係が大腸ガンや膀胱ガンの原因として注目されてきているのです。このようなことから、毎日腸内で作られ出されるこれらの有害物質の存在は非常に大きいと言わざるをえません。さらに、下痢・便秘という問題です。病原菌の侵入や有害菌の異常増殖が起こると、これらを排除しようと下痢になることがあります。下痢も一時的であれば、腸内の掃除も兼ねそれほど深刻な問題とは言えません。ただ十分な排除がなされないと病原菌が原因となり、感染症などを引き起こしかねませんので油断は禁物です。便秘はさらに深刻な問題と言えましょう。有用菌の減少により腸の蠕動運動が弱められたりすると、便秘になってきます。便秘になると、肌荒れ、シミ、頭痛、食欲不振、お腹の張り等々、私たちに多くの弊害をもたらします。そして何よりも問題となるのは、産生された有害物質が便秘により腸内に長く滞在してしまうことです。これにより、私たちの体内にさらなる悪影響が及んでくるので

す。そしてもう一つ、腸内細菌の中の有用菌が脂質や糖質の代謝、血圧の正常化に寄与していることを述べましたが、腸内の菌叢バランスの乱れがこれらの作用を妨げて、動脈硬化や血圧に影響してくる可能性も考えられます。

以上のように、菌叢の状態がガン、動脈硬化、高血圧など多くの病気、いわゆる成人病と関連している可能性があることがわかります。異常菌叢になって本来の機能が果たされなかったり、また様々な有害物質が産生されたりすることがただちに私たちのからだに悪影響を及ぼす事はないにしても、長時間にわたり産生・蓄積される間には、私たちの健康を脅かすことにもなってくるのです。

## 第五章 皮膚の考え方

皮膚表面は肉眼では見えないが 1平方センチメートル内に平均  $10^6$  個(約百万個)の皮膚常在菌が皮膚を守っている。皮膚表面phは人によって異なるが 4.5~6になっており、ワセリンを塗ったり、強酸性水、イソジン等を使用するとこれら常在菌は皮膚を守る事が出来ないので

・ワセリンを基剤にしたステロイド剤を塗った所が最後まで良くなれないと言うが、これ

はこの常在菌の崩れとも考えられる。

・強酸性水やイソジンは炎症を起こした部分は黄色ブドウ球菌等を除去する為に使用する

が、これら常在菌まで除菌するため完全には回復しないのはこの為です。

炎症や傷のついた箇所はpH7と変化する為黄色ブドウ球菌等が発生し増殖するので除

菌しなければならないが、気をつけなければならないのは必ずpH4～5の殺菌剤(液)

で処理しなければ周囲の常在菌まで除菌し炎症部分は広がる事になる。

周囲の有用常在菌が炎症部分を征服するには炎症部分の周囲から徐々に進行しなければならない

なのでかなりの時間は必要とする。

有用菌は炎症中央部分へ飛び越えてはいけない。

しかし、中央部分では黄色ブドウ球菌が急激に増殖を続ける為かゆみが発生し掻くことで又元通りの状態になる。よって常に炎症部分をpH4程度のローション等で除菌

する事が望ましい。但し傷のある場所ではアミノ酸の成分を使用すると抗体増となるので気をつける事。

## 完全と思える皮膚の処理方法

正常皮膚に生息する常在菌を採取し、選別、培養した菌を炎症部分へ大量塗布継続する事で常在菌が定着すると考えられる。

実際、当室会員の意志ある方五五人に塗布した。軽症の方々はほぼ正常になったが、重症の方は傷口で菌が反応して悪化するケースがでた。

よってこの方法は軽症、乾燥皮膚には劇的に効果がある。

現在、ローションでは乾燥し菌の増殖が出来ないので菌が増殖出来る基剤と成分を検討中である。

## 常在菌の主な菌名

好気性菌 スタフィロコッカス エピテルメデス

嫌気性菌 プロピオニ バクテリウム

## ◆第6章 福海理論のすすめ

☆身長－体重が一二〇以上になると改善が遅くなる

当室に今まで多くの方々が相談され、多くの方々治療を開始したわけですが、完全克服法の理論で皆スタートしてきた。そのなかで二年以上経過するまでがまだ克服できない方々が何人かいる。その方々の特徴は、前記の様な身長から体重を引いた数値が一二〇以上になっている方々のみである。そして五人中四人が女性で全員十八歳

以上で彼氏がない。血液型 A 型が3人で O 型の一人は母親が A 型であった。

この状況から判断して血液型で改善できない仮説をたてる事はむずかしい。何故なら A 型で克服された方は多いからである A 型は理論がわかれば一生懸命実行するし。継続も出来る性格でもあり几帳面であるので克服もしやすいし、実績もある。よって一二〇の数値を持つ方々の調査をすることにし、現在、進行中であるが、この五人より判明した内容を列記すると①胃散が出づらく胃がもたれる②便通は良いが、食物の原物が出る事が多い(とうもろこしや豆類等)、③尿回数が少なかったり逆に多すぎたりする④絵が上手かったり音感が良かったりする⑤目の周りの炎症が残っている…等、このような状況が見られる。②③の解決をすればアトピー症状は改善できると予想できるが胃酸のでのタイミングや量と調整できればと思うが、自律神経との関与なので根気強く腸、ミネラルの調整を続けて、回復を待つ事である。…としているが現在この解決法を研究中である。

## ☆温度差を守って変化を防ぐ

暑い外気に触れると痒みが増したり寒い外から暖かい部屋に戻ると異常な痒みが発生したりする人がいる。

これらの方々は体内での温度感知がうまく出来ず、温度が急に上がれば体温も上がるので熱を放散させなければならぬのに仕事は逆に保温の作用をし、体温が急上昇し圧迫のため神経を刺激する事で痒みが発生すると考えられる。

これらは信号の伝達、感知する神経系のアンバランスであり、自律神経を調整する事と地球からの信号である磁力線をしっかりと受け止められる行動が必要であろう。自律神経の調整、歩く、話す、笑う事が必要になる。

また、寒暖の調整法としては、風呂に入る時に、水とお湯に交互に足をつけるという方法もある。水に一分程度お湯に三分程度とし、感知させ体を慣れさせることも良いであろう。お湯は湯船につかって暖める方が良いと思わ

れる。足を対象とするのは、脳幹から一番遠い部分であり、神経伝達には全身を通過する事になり経路全体の信号ラインを調整することにもなる。温度は最低でも二十度以上上げることが望ましい。冬には部屋内外の温度差が二十度以上つく事も多く、寒暖の変化に於いても二十度以上差が出ると逆転反応で痒みの原因となるからである。

☆歩くとアトピーは軽減する(働く、学校、公園)

アトピー克服の方法として絶対条件はこの事と私は思っている。ステロイド使用中の方々の治療には腸内細菌とミネラル調整を約六ヶ月行ってステロイドの離脱を施すがその時に一番大事な治療は自然と一体化させる事である。仕事をしている人は仕事を出来るだけ辞めないで継続しながら離脱を行い、会社や責任者には事情を理解していただく為に開始一ヶ月前までに当室より現況者と離脱協力依頼を提出しステロイド離脱の苦しさで克服にはいかに大事なポイントであるか理解していただく。学

校へは担任に両親よりお願いして頂き、場合によってはホームルームの時間に私が行って同級生にアトピーの現状と厳しさを理解してもらう様に四十分位の時間で話す様にしている。同級生の目が一番気になり、一番のストレスの原因と予想されるのでその要因を少しでも取り除く事が大事である。

この事実行すると歩く事は必ず発生し歩く事で目、耳、皮膚感覚、口、鼻の五感覚を使わなければならない。自律神経への伝達は、通常の方と同様の働きとなり回復は離脱で閉じこもる方に比べ雲泥の差がでる。中には殆ど休まずに克服された方も多い。しかし、外面を異常に気にする方は閉じこもりどんどんと悪化してゆく。ストレス、不安、異常な痒みに襲われ、ステロイドに逆戻りの方も何人かあった。私立神経調整の半分以上のシェアは歩く事にある。学校に行っていない子供は公園で治そう。

☆子供は抱いて治せ

私がアトピー治療で一番難しいと思う年齢は0歳から十歳までである。私の指示内容が解らず母親、父親の指示通りにやっていくが理解出来ていないので体に与える力が弱く回復が遅い様に思われる。前述した様に、このアトピー治療に不可欠な理解(理論)と意識が半分を占めており、意識的な回復部分はゼロに近いのである。痒くてグズリ、見えない恐怖さいなまれ、強いストレスにおかされ、腸やミネラルが不安定になり顔相まで変化をきたすことになる。子供特有の笑い顔までなくなってしまう目に大きな特徴が出る。一言で表現すると三白眼になってしまう。ミネラルの異常バランスでこの相は顔になり、マグネシウムの多く含んだ総合ミネラルを摂取させると少々治まってくる。

これらの子供の治療は腸とミネラル調整をする事は当然であるが、あと一つとても大事な事がある。それは「母親」が治療のキーポイントとなり、母親の考え方や行動に大きく影響する事もある。第二次性徴期までの子供は、母親の発生する波長と同じですぐに伝達され、離れていても感

じる様である。よって子供の治療は母親の治療理解と確信をもって何度も子供を抱く事で強く子供に伝達できる。寝入りの時が一番効果があり、寝息をたてる様になったら「〇〇ちゃん大丈夫よ、きっと良くなるからね」…と。

## ☆言葉の変化

当室では訪れる患者さんの半分は高校生以下の学生や子供であるが、アトピー一時と改善した後の子供の変化をご両親に聞く機会が多いので少し紹介してみよう。多くの方々からの内容をまとめてみると、

### アトピー一時

- ①「お母さん、何で私だけアトピーなの。皮膚全部入れて替えてよ、出来ないんなら殺してよ」
- ②ちょっとした事に腹を立てて異小言を吐くことが多い。
- ③あいさつをしない(自宅でも外でも)
- ④御礼はまったく出来ない
- ⑤全て悪い事が発生すると人の責任にする言葉となる。

## 改善した後

- ①「お父さん、お母さん、私を産んでくれてありがとう。」
- ②「いいじゃないの、少し我慢すれば済む事じゃない、気にしない」
- ③家でも外でも大きな声であいさつをする様になった
- ④何事に対しても「ありがとう」という様になった。
- ⑤勇気をもって「謝罪」をする様になり、何事も解決する様になった。

この様に前後で百八十度する事は驚くばかりである。何故この様な事になるのか？人間の行動においてそんなに変われるものではないと思うが、行動や言動を起こす司令が変化したとしか考えられない。これは脳の機能に大きく関与するモノアミンオキシターゼが活性するために起こる現象とされる。実はこの成分は腸内細菌が正常になることで産出される成分があった。「あいつは腹黒い」とか「腹がすわっている」…というのも関係ありそうだ。

## ☆髪を見て症状度合がわかる

最初の面談で私は外見でアトピーの程度と克服期間はある程度わかる。それは目であり体型であり、そして髪の状態である。状態というのは「髪のツヤ」で天使の輪が出来るか否かで改善の期間に差がでる髪を一本頂いて又、触してその状態でアミノ酸の吸収状態を把握する。当室では毛髪分析を行っているが、案の定ツヤの無い方は分析結果ではビタミンやミネラルのバランスはツヤのある方と比べると差がでていいる。特に有害のミネラルが多く水銀やヒ素は極限に近い状態の数値を表すこれらは神経系や筋肉に関与するミネラルであり、自律神経や頸椎、胸椎などの歪みが出る事は納得出来る。

又、白髪が多くある方もその条件に当てはまる様で、特に女性の白髪は自律神経系の崩れは大きい様で殆どヤセ型の方に多い。これらの方も同様な治療で進行するが。時間は少々かかるが、改善近くになると不思議に「天使の輪」が出来る様になる。枝毛も殆どなくなり、櫛をといても引っかかる事がなくなったと云われる方が多く、白髪の根

元が黒くなってきたともとも言う。但し、毛染めを使用している人はこの限りではないが、ツヤが出るのは確かだ。天然パーマと言われる方も少し毛が丸くなり完全とはいえないがウェーブが少なくなる様だ。但し、黒人の方はその限りでないと思う。

### ☆カラオケがアトピー治療に良い

完全克服法のなかでよく話す、笑うというように声を出す事がアトピー治療に必要なお書き込んだが、何のことかあまり意味が解らなかったと思うのでここで説明したい。最近、サウンドセラピーなる治療法がお目見えし音楽療法士の資格まで国家試験となる様だ。これは外からの音を耳で聞き入れて脳幹に刺激を与え、こち良く体をリラックスさせストレスを放出させる事で治療を行う。私はカラオケはこの療法の何倍もの効果があると信じている。皆さんは自分の声をテープで聞いた事があると思いますが、自分の声と信じられない程違うと感じた事あるでしょう。

(歌手や役者は別)それ程耳だけで入れる音と体の振動で聞く音には感じ方としても差が出るのです。自分の声は人の声音の何十倍もの脳幹への振動を与えて作用する事になる。いかりの声は体に活性酸素を与え、笑いの声はそれを除去する作用をする。本当に良い音、声は「南無妙法蓮華経」がベスト。この言葉はナ～ム～と言う様に母音を強く発せられる事と祈りが入る事で体をその祈り通りにしようという作用が脳幹から信号が出るのであろう。この宗教を信じて救われた方は数多いし、この宗教は少々の障害にも屈しない。

カラオケの選曲は、出来るだけ明るく大きく出せる歌にする事が望ましい。その様な音の歌は昔の歌を十曲程度選曲して毎日カラオケボックスに通うと春、秋を通過する時点で回復が見れる。

## ☆タバコ・酒のすすめ

成人アトピーの方から「先生、私タバコを吸うのですが止

めなければいけないでしょうね」、「アトピーは酒は飲んではいけないんですよ、会社の宴会で困っています」・・・等よく質問がある。私はすぐに「タバコは出来るだけすいなさい」「酒は分別して出来るだけ飲みなさい」と答える。患者は「え、本当ですか？」と一様に目を丸くする。当然悪いことも考えられるが、良い面の方が多い。良い面とは、予想される通り「ストレス」の解消です。ニコチンは唯一物理的にストレスを取り除く物質でありすっている人は止める必要はない。止めると逆に悪化する可能性が高い。肺ガンをおそれて止めると肺ガンになるケースと同じ原理で、急激に血中成分を変化させることはアトピー症状悪化の危険性が高い。酒は「百薬の長」と言われるようにアルコール分が吸収されることでストレス除去。発酵飲料による腸内細菌の活性と度が過ぎなければ薬となるであろう。但し、分解酵素の

少ない方では異常の発赤や体温上昇で痒みが発生するので自分で調整すること。飲める人も急激な量の摂取は禁物であり、少しずつ分解させるように時間をかけて飲む

ことです。普通から考えるとなんと無謀なと思いたししょうが  
痒み、不安、ストレスは異常な程自律神経に影響を及ぼ  
すことになる。また、ストレスが溜まると腸内細菌の減少、  
ミネラルのアンバランスを招くことになるのです。程々に。

## ☆太ると良くなる

太っている方にアトピーは少ない。アトピーの多くはどちら  
かというと痩せている方に集中している。当室で克服が遅  
い方は痩せている方で身長—体重が一二〇以上です。  
また、痩せている方で少し太り出すと改善する傾向にある  
のは何故であろうか？いろいろと仮説をたて研究会で検  
討してきた結論は、体内での脂肪がその結果に関わって  
いる。

アトピーの改善は皮脂表面に皮脂が巻けば終了となるが、  
この皮脂を出すための誘導物質はステロイドホルモンで  
あり、皮脂腺でステロイドホルモンを受容して皮脂を出し  
皮膚にバリアを張る。では、このステロイドホルモンは何

から産生されているのだろうか実は、コレステロール(脂肪)を肝臓で前駆物質を造り胆管経由で腸内へ送り腸内細菌によってステロイドホルモンを産生させているのだ。驚くべき製造能力といえよう。痩せている方の克服のキーワードはコレステロール(脂肪)と言っても過言ではない。元々太っている方は心配には及ばないが、腸内細菌を調整することで痩せることが多い。但し、身長—体重が一〇五まででそれ以上痩せることはない。

見た目痩せているアトピーの方々の克服の目安は「〇〇さん、最近ちょっと太ったね」という言葉が周りから出て来た頃、アトピー症状は急激に改善するであろう。また、太ろうと思って多く食べ過ぎることは逆効果です。一日二三〇〇キロカロリー以内でそのようになれば症状は安定するでしょう。

## ☆風邪をひくとアトピー軽減

風邪をひく季節になると近所の小児科では、車で乗り付

ける若い母親が子供を連れて朝早くからひっきりなしに駆け込んでくる。熱が出た、咳が出る、頭が痛い等シロップや飲み薬をたくさん貰って帰る姿をよく見かける。

その薬が何か知っているのでしょうか。「抗生物質」耳にすることは多いだろうが、何故飲むのか、どういう作用をするのか知っているのでしょうか？自分も昔、風邪をひいたときは親がそうしていたから子供にも病院に行ってすぐに薬を貰い、「良かったねえ」と。

子供だから風邪をひくのは当たり前です。自分に接する初めての菌やウイルスに対して抗体を作ろうとしているのです。この抗体を作る前に菌、やウイルスを抗生物質で撃沈するわけですから抗体は出来ず再度同じ菌・ウイルスに対抗するため発熱、咳が出てまた同じ事を繰り返す。そして、「うちの子供はすぐに風邪ひくの、体が弱いよね。誰に似たのかしら？きっとお父さんだわ」・・・と他人の責任にする人が多い。

タイトルの通りこれらの菌やウイルスに対抗し自分で抗体を作り上げれば、一生二度とこれらに冒されることはない。

いわゆる「抵抗力が出た」と言うことです。これら抗体Ig（免役グロブリン）は絶対数が決められており、アトピーに関与するIgEの抗体（A・D・M・D）が活躍すればIgEの抗体は減ることになる。すぐに症状は治まることもないが、反応度合いは軽減される事は事実です。これら風邪をひく都度自然回復させれば前記のようなことが積み重なりIgEの数値は異常に減ることがあります。減れば症状が良くなるとは学会等では明らかではないが、当室においては数値の減少と症状の軽減は前例と言って良い。西洋医学的な研究者がこの内容理論は、笑って通り過ぎるでしょう。

## 第7章 福海トピック

### ☆医師に積極的に質問を

九州に講演に行ったときにお会いしたある内科の先生はこうおっしゃいました。

「医者というのは四つの医学を完全にマスターした人だけが、貴重な命を預かる者としての資格を持つと考えています。四つの医学とは、心身医学、東洋医学、西洋医学、民間療法です。この四つの分野をすべてマスターしていない

と医者と呼べないと思っています。そして、皆さんはもっと医師に厳しく詰め寄るべきです。”先生、私の病気を治せますか？”“先生、私に使っている薬は何ですか？”こう詰め寄るべきです。答えないお医者さんには、おさらばすることです。医師も困ると勉強を始めます。患者さんのほうも勉強する必要があります。お互いの努力がなければ、何も進みません。」

私は初めて本当のお医者さんに会ったような気がしました。この先生は全身治療を行うため、患者さんのために、多額の投資をして統合医療システムを確立しておられました。そしてもう一つは、自分の家族を治療するような思いやりを持って診察を、治療をしなければならぬと付け加えられました。本当にすばらしい先生で心が洗われる思いでした。

患者さんのためにも、医師も常に勉強して改善を目的とした治療を期待したいものです。

☆ ある外国人名医の日本人医師評

ある健康ジャーナリストが書いた記事の中に、外国の博士が来日したとき取材した内容を書いていました。博士は、現代の医療が原則からいかに逸脱しているかを挙げて語っていました。

① まず何よりも患者に害を与えてはならない。②治療法は病気より悪いものであってはならない。③自分自身や自分の家族にやれないような医療を患者にやってはならない。④どんな医療を選ぶかの選択の自由はあくまでも患者にある、医者はそういう選択の自由を行使し、判断するための十分な情報さえ与えればいい。医者が患者に命令するのは大きな間違いである。

① の患者に害を与えてはならないという大原則は、医学の父ヒポクラテスの唱えた第一原則である。しかし、②の原則に反して治療法の方が病気自体より悪いものになる場合がしばしばある。だから③の原則に反して自分や自分の家族にはやれないような治療が何の疑問もなくやられているのが現状である、と言うのです。その記事を書い

たジャーナリストも、日本でも医者の実態は「白衣を着たセールスマン」と博士に言っています。最後に博士は、日本の食生活の欧米化に大きな疑問をもっていると述べ、「日本の食生活は昔のルーツに戻るべきだ」と締めくくっていました。私も全く同感です。

### ☆ 中学生になれば改善しますは裏づけなし

アレルギー関係の本や専門雑誌に目を通すと、よく“中学生になるとなおる”とか“十三歳になると改善します”という言葉が目につきます。なぜ、そうなるのか理由も無く専門家が書いているのが不思議です。少し詳しく書く専門家でも、「抵抗力がつくので」ぐらいです。

同じメカニズムで動いている体が急に転換するわけがありません。結果的に良くなった例があるだけで、理論的ではありません。それを調べるのが専門家の仕事ではないでしょうか。

第二時性徴期に男性ホルモン、女性ホルモンが活躍す

るため運良く副腎皮質ホルモンも調整ができるのではと考えられます。とすると、運の良い人は、調整できて改善が見られると表現するべきです。つまり、普通の人には第二次性徴期を過ぎても改善できないと考えるの方が正確だと思います。この時期を越えると前述したように、頑固な症状に変化するので、この時期までに改善するのが望ましいのです。

## ☆飼い犬にアトピー急増

近年、アトピー性皮膚炎と診断される犬が飼い犬の十～十五%にも達するといわれている。

犬のアトピーの症状として痒みの他脱毛、毛色の変化などがあげられ、年齢は一～三歳の人気種のテリア系やレトリバー系に多く発症している。初めは季節の変わり目などどに一時的に起きるが、約八割の犬がやがて一年を通して症状に苦しむようになるという。毛を皮膚に置き換えれば人間と全く同じ症状となる。

そして問題の治療は、これも人間と同じステロイド療法である。飼い主はこれらの療法についてすべて獣医まかせで一刻でも早くかゆみから解き放つことを望み、永久にこの治療をしなければ再発を起こし、その間隔が短縮されており、保険の効かない動物病院では一回の治療に3万円から5万円費やす様になり、やがて飼い主は耐えきれず捨てるか、強制処分することになる。人間に置き換えてみるととても恐い内容であり、最近の動物病院ではこれら犬用のステロイドホルモン剤の売上が急激に延びてきたという。

人間と同じ生活をする最近の飼い犬は、糖尿病や白血病まで発生しており、病院での治療も人間と全く同じであるため、医療保険の効かない治療費は莫大となり、前述の処理をされる事になる。ある動物病院に治療法の一つとして腸内細菌治療を提案するが受け付けることはない。

☆ステロイドホルモン剤の原材料は山芋が多い。

最近になって疑問に思い出したのが「ステロイド剤って何で造っているのかなあ。」という事だった。研究会でふとメンバーにたずねると、リーダーは、「それは殆どメキシコ産の山芋ですよ。あとは、オーストラリアの羊毛の煮汁から抽出したコレステロール(脂肪)ですよ。」と即座に返答した。

それから私は、文献を読みあさり、やっと山芋がステロイドに変換されると記された文章を発見した。

薬用植物分類学(広川書店 北村四郎著)

薬用植物:ナガイモ 漢名:山薬

根の外皮をはぎ乾燥する。強壮薬とする。日本においてはヤマイモも同じく山薬として用いられる。ナガイモは茎葉紫色を帯びヤマイモは緑色である。メキシコに原産し同地に栽培される。根塊はサポニン(r-con-n)を含有し、これを加水分解して得られる。R-con-nはコルチゾン(ステロイド)の合成原料となる。

これらコルチゾン合成までで一番大事な作業は原成分に配糖されている糖類を分解することでステロイド化合され

る。これらの糖類を分解する役割に微生物が活躍している。前の腸内細菌の働きでステロイドホルモン産生とあるが、何段階かの変換をされながら、最終段階前の物質は胆管に分泌され腸内細菌の作用でステロイドホルモンに変換され再び腸管は吸収される。当室では山芋パウダーをヨーグルト製造過程に投入し、問題の糖類を先に分解し、ステロイドホルモンの原材料補填を行っている。

### ☆だ液一滴に一億程菌がいる

我々の口の中には常にだ液があり、口腔内の保護活動をしている。

驚く事に一滴中一億程の菌がいる。これらのアンバランスが発生すると虫歯になったり、歯槽膿漏、口臭の原因となったりする。よく、病院に行って舌を見せる事が多いと思うがこれも菌のバランスによって色や粘膜の状態が変わる、これらの変化を統計学にて判断しているのだ。患者の口腔菌にて病気の判断も出来る論理となるが、それらの基

礎統計が無いためいまだ研究できていない。これらの研究も一考とは思ふ。

### 虫歯の原因菌

スタフィロコッカス・ムータンス菌

### 歯槽膿漏の原因菌

バクテロイデス・メラノゼニカス

アオチノマイゼス・ビスコウサス

ポルフィノモナス・ジンジバリウス

### 口臭の原因菌

フソバクテリウム系の菌

右の菌群が優勢にならなければ、口腔内は健康状態を維持出来るが、砂糖や脂物が多く侵入してくると、前述の菌などが優勢となってくる。歯磨きを異常にしたり、歯科治療を多くするのはいかながなものかと、これらの事実を知った時から思う事だ。

出来るだけ有用であるスタフィロコッカス・サリバリウス等の仲間を多くし、体の入口を健康に保っておきたいものだ。

☆一生八十年で約1gしか産生しないステロイドホルモン

ある大学病院の皮膚科教授は、「私は重症のアトピー患者でない限り、月に200グラム以上は処方しません」と得意げに処方量が少ないと言いたげであった。

私はこの話を聞いて背中に寒気を覚えたのと同時に「この教授、一体何を考えているのだろう」と常識を疑った。含有率が0.5%としても1gで、すべてが吸収されれば1ヶ月に一生八〇年分のステロイドホルモンを投与することになる。一年で十二生涯分、十年塗り続ければ一二〇生涯分となる。・・寒～～い。

これらの産生量は、一日で排泄される便からステロイドホルモン量を検出しこの量と設定されたそうです。間違いないとするならば、現在のアトピー治療に於けるステロイドホルモン剤の処方はどう考えればよいのであろうか。個人記号のないマスターキーで血中にこれだけ多くのステロイドホルモンが侵入すれば、各部位に受容し以上に作

用することは日を見るより明らかであろう。

それにより白内障やネフローゼ症候群等の大ダメージを受ける病気が併発されている。厚生省での見解は、白内障とステロイドホルモン剤は無関係と判断した。「疑わしくは罰せず」と言うことであろう。

民間療法の自然治癒を望むが理論が理解できず、期間も長い。ステロイドホルモン剤の薬物療法を行っても副作用が大きいし、難治化させてゆく。出口のないアトピー患者は何も信じる事が出来ず、心の病へと変化しつつあります。

## 第8章 アトピー克服例

### ☆ 神奈川県相模原市 橋本英隆君(二二歳)

私に初めて湿疹がでたのは、小学校に入った頃からだと思います。最初の頃は皮膚の弱い部分に細やかな湿疹が出る程度でした。しかし、幸か不幸か私の母親が看護婦だったので、ステロイド剤に不自由する事なく小学校の高学年の頃には、体全体にステロイド剤を塗るようになっていました。まだこの頃、はアトピーは大人になるにつ

れ治っていくと聞いていたので、ステロイド剤の怖さも知りませんでした。だけど、本当に薬を塗らなくても痒くならずにいられるようになるのかなと疑問をもったのを覚えています。私は小、中学校と野球。高校では陸上をやっていました。スポーツをやっていた頃は、外見はアトピーだというのが分からない程のものでした。ただステロイド剤だけは塗らなければ痒くて眠れないので毎日塗っていました。本格的に酷くなってきたのは、陸上の活動が終わり、受験の時期に入った頃です。体の痒みが以前より酷くなり、今まで出ていなかった顔にまで、痒みが出るようになりました。もちろん、ステロイド剤を塗っても抑えることができず、強いステロイド剤に変わっていきました。その後痒みの中、推薦で専門学校に合格した私は、入学するまでの何ヵ月間で離脱をしようと考え、軽い気持ちで実行しました。次の日から顔が赤くなり一週間後ぐらいで体液が出てくるようになりました。一ヵ月で離脱して良くなると思っていた私はあまりの辛さにショックを受け本当に治るのかと不安に襲われました。もちろん家族も今までに見たこともない症

状に、私以上に苦しんでいたと思います。あまりの苦しさに弱音を吐き、このまま離脱を続けていこうか悩んでいた頃、新聞にアトピスでの乳酸菌の治療法が載っていたのです。今でも忘れません。1月の雪の降る日、ワラをもつかむ思いでアトピスを訪ねたのです。そこで、先生が何故ステロイドが悪いのか、なぜ乳酸菌が良いのかななどを説明してくれました。今までにいろいろな病院へ行き説明を聞いても納得出来なかった私と両親は初めて納得し最後に言われたのです。

『アトピーは治らない病気じゃない。必ず治る』ずっと不安だった私は、このまま離脱を頑張ってみようという気持ちになりました。

それから一カ月くらいたって徐々に体液も少なくなり、自動車学校に通い免許を取りました。専門学校に入学してからは、体液も止まり無くなった眉毛も生えてきて、夏には汗をかいたらまだかゆいものの嘘のようにきれいになりました。きれいになった肌を見て、もうこれで酷くはならな

い、もう治ったのだと信じきっていました。それからは、酒を飲み甘いものを食べ完全に油断して、遊ぶ約束が連日のように続きました。

そんなある日、一回目の離脱をしたときの痒みとは比べものならないくらいひどい痒みに襲われたのです。体にひどく熱をもち、体が痛くて動かないのです。眉毛もあつという間に無くなり自分の皮膚なのに自分の皮膚でない感覚でした。学校へ通うのもつらくて家族や先生に弱音を漏らし、ついに一年生で退学することにしたのです。その後、実家に戻ってからは今までの緊張が無くなったせいかさらに酷くなりました。どこからこんなに出てくるのだろうと思うくらい体全体、耳の穴からまで体液が流れ出てきました。朝起きればTシャツは体液でぐしょぐしょになり、その体液はタオル、シーツを通して布団にまで達していました。体はものすごい痒みと痛みで首を曲げるのはもちろんのこと、腕を上げるのや、座るのでさえ痛く、家に閉じこもり一日中椅子に座ったままになりました。イライラして家族に当たりました。絶望で泣きました。もう苦しみの連日に頭

がおかしくなりそうでした。

私は、アトプスへ行きました。良くなったときの姿を知っていた先生がまた酷くなった私を見てどう思ったかは知りません。しかし“大丈夫だ”と言ってくれました。ただ“家に閉じこもりきりなのはダメだ”と言われ歩く事を薦められました。しかし、私にとって外に出るということは、ものすごく辛い事でした。人の目はもちろん皮膚に風が当たると傷口に塩を塗られたように痛いのです。このままではダメだと自分でも思っていたものの、歩く時の痛みを考えると勇気が出ずしばらくは座ったままの日々が続きました。

“早く治りたい・・・”私は、一カ月毎日歩くと必ずアトピーは治ると家の神棚に願をかけました。それから一カ月、顔をタオルで覆いパーカーをかぶり雨の日も風の白を歩きました。あまりの痛さと悔しさに泣きながら歩いたこともありました。一カ月毎日歩き通しました。その後も体液が止まらず痛く痒く過ごしていましたが、八月の終りには殆ど体液も止まり、私は思い切ってバイトを始めました。それが良かったのか、だんだん良くなり今ではまだ少し痒みはあ

るもののクリームも塗らなくても平気になって人からはアトピー

に見えないと言われるくらいになりました。バイトに入って知ったのですが私が歩いていた頃周りでは、変人が出る噂になっていたそうです。私はそれを聞き自分だと分かり笑いましたが、笑い話になって良かったと思っています。四月からは中退した専門学校に復学することが決まっています。私は、この酷い体験を通していろいろ学んだように思います。家族には本当に苦勞をかけました。他のいろんな人達にもお世話になりました。この酷い体験を二度と味わうことのないように体に気をつけて頑張っていきたいと思っています。そして、きっと親孝行したいです。辛いときに希望と勇気を与えてくれた先生ありがとうございました。これからは何事にも挑戦していきたいです。

☆ 石川県金沢市 葛原宏美さん(二二歳)

三歳より発症し、金沢大皮膚科、個人皮膚科、にて悪い

時はステロイド軟膏を塗布しながら症状をおさえていたが、治らないので富山医科薬科に入院をしてステロイドで症状を緩和させた後、漢方にて1年間続けるが良くならず、当室へ来られた。すでにステロイドを外して5日日来られたので、顔は腫れ上がり、体液が流れ出していた。

私がアトピー性皮膚炎と分かったのは3歳頃でした。初めの頃は、孝節の変わり目になると四肢・体幹に湿疹ができ、時に耳や唇が切れたり、目のまわりや頬が赤くかさつきましたが、そういう時だけ通院していました。その頃は今ほどアトピーの原因や治療について広く知られていなかったため、アトピーを完治させようと病院を転々とし、体質改善に良いと言われた民間療法をいろいろと試していました。『必ず治してあげるからね』と言う母の言葉と一生懸命な姿に励まされ、つらくても頑張っていました。その甲斐なのか、一時は全くアトピーが見られなくなりました。

それが、高3で受験を迎えると急に悪化し頻回に通院するようになりました。薬の容器の数や使う回数も急に増え、

これまでにない薬づけの生活に疑問を抱きながらも、早く良くなりたくて医者の指示を守っていました。そうするうちに肌がまるで象のように肥厚・乾燥し黒ずんでいきました。またちょっと外へ出たりはこりっぽい所へ行くだけで、顔が赤くただれ痛みを感じたり心身体のあちこちが痒くなったりもし、その度、顔を集中的に薬を塗っていました。そんな頃、自分の使っている薬が副作用の強いステロイドというもので、中断すると状態がより悪化することを初めて知り『これ以上悪化しても治る可能性はない、一生付き合うしかない。 どうして自分がこんな目に遭うんだろう』 とやり場のない怒りと悲しみ、諦めで一杯でした。

そんな時知り合いからアトピスのことを聞き、早速、赤嶺先生にお会いしました。アレルギーのメカニズムとアトピーの関係、自律神経や腸内細菌などの説明を受けて『先生にお任せすれば絶対治る』と確信しました。本格的な離脱をする一週間前からステロイドを外していたため、離脱回数が通常より多くなるだろうと言われましたが、最終のチャンスと思い頑張ることにしました。

治療は入浴と化粧水・クリーム・オイルで皮膚の清潔と保湿を促し、乳酸菌、ビオチン、ヨーグルトで腸の調整をしました。三ヶ月間は全身が赤く腫脹し、隙間風を感じるだけヒリヒリ痛みました。体液が絶えず噴き出し、寝る前は全身にガーゼや包帯を巻き、夜中にそれらや衣服全て着替えなければならぬ程でした。ずっと家にこもりきりで例えようのない痒みと闘うため身体的、精神的にとてもつらかったです。でも『赤嶺先生を信じて頑張れば必ず治る。治って早く自分のしたい事を思い切りしたい』と希望をもって頑張りました。3ヶ月を過ぎると体液が徐々に少なくなると同時に、赤みや腫脹・皮膚の亀裂が小さくなり、六ヶ月を過ぎる頃には友達が見ても全く分からない程までになりました。夜も熟睡で痒みも随分減り、少しずつ身体的・精神的安定を得られるようになりました。でも季節や天候、その日の精神状態に左右されやすく、痒くなくても無意識に痒く癬がありました。一年五ヶ月たった今では、肌に明るさや輝きがみられ、アトピーで悩んでいたのが嘘のようによくなりました。以前に比べると外出するのがとて

も楽しく、行動範囲が広がっただけでなく、『自分もやれば出来る』という自信が付き、物事を前向きに考えることが多くなったように思います。外見だけでなく内面も大きく変わったので自分で驚いています。でも、それは先生やその他スタッフの方、家族が離脱を乗り越え今に至るまで、私を支え励まして下さったお陰です。皆さんがいたからこそ、今の私が存在していると感謝の気持ちで一杯です。アトピーは努力次第で絶対治ると思います。今はつらくても希望を持って頑張れば、後で必ず笑える日が来ます。私は『つらい思いをして頑張っているのは自分だけじゃない、みんなそうなんだ』考え、新しい自分に生まれ変わりたい思いでいつもいました。人それぞれにももの感じ方や見方があるので、私の考えはその一つだと思いますが『病は気から』と言われるように、気持ちにゆとりをもつ事も離脱を乗り越える上で大切ではないかと思っています。

☆ 大阪府摂津市 荒川真菜美さん(二九歳)

私の小さい頃にはアトピーという言葉はなかったと思います。幼い頃から季節の変わり目に必ず背中がカサカサになり、その時いつも母に市販のクリームを塗ってもらっていました。高校二年生の頃に変化が現れ、目の回り、首すじ、耳の裏が赤く目立つようになり、皮膚科に行き、初めて、アトピー性皮膚炎と言う病気を知りました。皮膚科からのクリーム(ステロイド軟膏)を塗ると、すぐにその赤みは消えるのですが、また季節の変わり目には同じ症状に戻るのです。それからと言うもの、絶えずステロイドを持ってなければ不安で、赤くなると塗る、の繰り返しが一〇年間続きました。

平成六年秋に結婚し、その後もステロイドを塗り続けていた。ある日、主人が「ステロイドを塗るのをやめてみないか」と言ってきました。とりあえず少しの間クリームを使わず肌を鍛えるために塩をお湯に入れ、体をこする。又、便秘を直すのに下剤(たまに)などいろいろ試してみましたがダメでした。あきらめかけていた頃、本当に不思議な

縁で主人が赤嶺先生とお付き合いさせて頂くことになり、二人でアレルギー研究室アトボスに説明を聞きに行く事にしました。免疫異常、自律神経の乱れ、腸内細菌のバランスなど耳

にしたことのない言葉でもわかりやすい説明に二人ともびっくり、赤嶺先生の言われる治療法でアトピーからおさらばしようと決め、乳酸菌を飲み始めました。治療を始めて二週間位で体全体が赤く腫れ上がり、次第に体液が流れだし、夜は眠れなくなり、顔は二倍位に腫れるほどひどくなりました。『なぜ私だけ』と気持ちが落ち込み、主人に当たり散らし、泣き叫ぶ日もありました。でもこのままでは四月の免許の書き換えにこの顔

では写れないと思い主人の協力もあり、開き直る事ができました。会社の方

も二日程お休みを頂いただけで、積極的に人前に入る事により、思っていたよりも早く良くなったようです。

あれから約 1 年、今ではアトピーであった事を忘れてしまう程になり、本当に赤嶺先生、奥様には心から感謝して

おります。有難うございます。

(ご主人より)

治療中の妻の苦しむ顔を見て、何度か挫折を考えた事もありますが、協力者である私がそんな弱気になってはと  
いつも心の中で葛藤してました。逆に妻の強い精神力に  
助けられた所も多々あったと思います。一つの大きなハ  
ードルを飛んで乗り越えることができ、一段と強くなれた  
のも偏えに赤嶺福海先生はじめ、スタッフの皆さんのお力  
があったからと思います。

今、一生懸命戦っている皆さん、今は苦しいとは思いますが、すぐ目の前にある人生の春に向かって頑張ってください。 本当に有難うございました。

第9章 Q & A・・・<この項は最近のものに変更します  
>

☆岐阜県 T・Hさん(二九歳女性)

赤嶺 様

先日は突然、電話を差し上げたにもかかわらず、ご丁寧に対応して下さい、誠にありがとうございました。私は子供の頃アトピーと診断されてから、いろいろな病院やら、漢方の専門店などに行き治療を受けましたが、なかなか改善されず、半ばあきらめていました。50ヵ所以上は通院し

ましたが、良くなったと思われるのは一ヶ所だけです。(広瀬クリニック:主に漢方を中心に、食事や外的な要因などを含めた治療)

しかし、社会人になってからアトピーがひどくなり、今年に入り顔などにも頻繁に赤みが出るため、パッチテストを受けたところ歯科金属にアレルギーがあることがわかりました。その他血液検査なども受けました。

今後どのように改善したらよいか、ぜひお話をお聞きたいと思うのですが、会社の休みも思うように取れませんので、とりあえずはお手紙で近況をお話し、アドバイスを頂ければと思います。

宜しくお願い致します。

T・H

身長 153センチ

体重 44キログラム

血液型 A型

職業 営業職

好き嫌いはありません

酒、たばこもしません

起床 六時三〇分

就寝 〇時三〇分～一時〇〇分

アトピーの出る箇所

ひじ、ひざ裏、わき、顔、特にひどいのが首筋(リンパ線のあたり)

返信

T・H 様

お手紙拝読いたしました。五〇カ所の通院苦労しましたね。克服したい一心でまたその心意気はすごいと思います。

誰でもその気持ちと思います。

社会人になってからの再発したとの事から原因を考察すると歯科金属でのアレルギーとは限りません。問題を広げるわけではありませんが大きなストレスに弱い体になっているようですね。社会人になってからのストレスは学生時代のストレスの何倍とかかる様ですし、まともに受ける

とアトピーであった人は相当のダメージを受け、ミネラルの低下、腸内細菌の激減と直接免疫・自律神経を大きく変化させる事となります。

特に自律神経がアンバランスになると交感神経と副交感神経が逆作用をし体温の調整、血圧、血糖値の調整もできなくなり、肝臓、肝臓器の機能を低下して排泄できず、血圧がかかり、痒みが発生し炎症が起こり、感染することとなるのです。

これらを調整するには発症した原因とそれで影響を受けた部分を修復することが必要になります。

よって私の治療方針は大方、腸内細菌の調整、ミネラルの補給、食材の改善がベースとしています。皮膚表面の調整は内部的な調整が克服しないと戻らないと思いますが炎症部分が広がらない様にする事も必要になります。この調整が五〇%を占めるでしょう。残りの五〇%は精神分野になると確信しています。

このアトピーをしっかりと把握し、この方法で良くなるんだと前向きに治療を行う事と、不安解消を続け、それら不安

に対応する行動も必要になります。その行動とは簡単です。

- ① 歩く事
- ② 笑う事
- ③ 話す事

ただこれだけです。普通健康な方は日常生活の中で行っている事です。しかしアトピーで悩んでいる方はこれができないのです。

アトピーの把握と不安解消の部分は当室で受け持つ事になります。

Hさんのデータを確認しても特別問題はありません。身長・体重・起床・就寝についてもOKです。

アトピーの出る場所については完全に内因的な問題の発症部位です。

歯科金属アレルギーの結果を見ても誰もがでる数値であろうと考えられます。Hさんが社会人に歯医者について治療後すぐに再発したというのなら別ですが、殆ど“ストレス”による原因で各部所が変化を起こしたと思います。…な

にかありませんでしたか？

私がHさんを治療するなら

- ① 乳酸菌治療
- ② 水治療
- ③ 食材提供
- ④ 精神カウンセリング

…です。①については資料をいれます。②については「夢風船」という水を飲んでいただきます。(ミネラル調整用)

③黒五宝(米・豆・ごま・加倫・松の実の粉末)を1日 30～60g飲む ④理論の吸収、不安カウンセリング

以上の様な事で指導してゆきますが即効性がない為に途中で止めるかたも多いです。しかし一、五年～二年きっちり行った方は九〇%

以上の確立で良くなっています。一〇%は子供と激やせした方々です。子供は意識せずに治療をよるので精神治療が出来ないため、母親の指導となるので時間がかかる。激やせの方はアミノ酸の吸収が少ないので酸素ビタミンの活躍がにぶい様です。

少し資料を入れておきますので、ご査収ください。

残り人生五〇年以上あるのですから、少々の時間がかかっても、この時期に克服されることです。

本日はこれまでにしておきますが、質問等ありましたら又、どうぞ。

一九九九・八・三

アトピス 赤嶺 福

海

☆栃木県 H・H(五歳女の子の母親)より

赤嶺様

状況をといたしますと、  
6月頃から時々使用していた皮膚科の塗り薬を全く止めました。7月の初め頃から、ステロイドを止めたリバンドが出て来て離脱し始めました。

何の療法をしているかというと、知人の紹介で、一度オムバスを訪ねたので塩素を取り除いたぬるめのお風呂に

長い時間入浴して、スキンケアをしている状態です。

でも、ホームページを見ると、長湯もオイルも良くないようですね。

今、体はそうでもないようですが、手と足に発疹が出ています。昨日あたりから、手のひらと足の裏にとっても強いかゆみがある様で、泣いてばかりいます。

ステロイド歴は2年位で、時々かゆみが出ている部分につけていた感じです。

乳酸菌がよい様ですが。。。。

H・H

返信

そうですか、大体のことは判りました。

子供さんの体内において、ミネラル(特にMg, Ca)が、痒みによって低下していると思われます。自然水(近所の山で出る水が最高)を体重の3%リットル程度補給されると自律神経のバランスも安定するでしょう。

また、痒みにより腸内細菌の減少も考えられます。ヨーグルトを飲めるのであれば、アニューのヨーグルメイトか

当方の手作りヨーグルトを200cc程度食べると半年くらいで腸内細菌が安定するでしょう。

砂糖は厳禁です。脂物は出来るだけ控えましょう。

朝は早起きを心掛ける。眠くても起こすようにして下さい。交感神経の安定をさせれば副交感神経も自然と戻ってきますし、熟睡できるようになります。風呂は5～10分程度にしましょう。皮膚からのミネラル吸収を目的に塩風呂をお薦めします。180リットルに50グラム程度でよいでしょう。

母親の抱きしめを多くして下さい。眠り際にお母さんの「大丈夫、大丈夫」を毎日やって下さい。眠ってもお母さんの意識は入りますので、愛情を込めて続けて下さい。

炎症部分にお母さんお父さんの手を当てるのも良いでしょう。正常菌の移動が目的です。

このアトピーは直ぐには解決しませんが、毎日毎日積み重ねることで必ず良くなります。途中、季節の変わり目で変化がありますが、あるのが当たり前なので気にしないことです。慌てないことです。

くすぐっても笑わせて下さい。笑うと活性酸素が飛んでゆきます。良くおしゃべりさせて下さい。同理由です。

回答になっていないようですが、子供さんの場合はミネラルと腸内細菌を整えることが優先です。

大丈夫です、必ず、克服できます。早くて良かった。プラス思考。

アレルギー研究室 ア

トポス赤嶺福海

二度目の質問 H・Hさん

本当にどうもありがとうございます。大変参考になります。

塩入お風呂はいいと聞いて、薬を止めた頃から、天然塩をお風呂に入れて入っていましたが、離脱をしているので、しみるのではないか?と思い入れるのを止めていました。

離脱中も、塩を入れて入浴しても大丈夫なのですか？

また、入浴後のスキンケアは、どのようにすればよいのでしょうか？

お忙しい所申し訳ありませんが、宜しく回答の程お願いします。

H・H

返答

＞ 離脱中も、塩を入れて入浴しても大丈夫なのですか？

大丈夫と言うより入れなければいけないほど重要なポイントです。

＞ また、入浴後のスキンケアは、どのようにすればよいのでしょうか？

乾燥するのは仕方ないと思いますが、殺菌は欠かさず行うことです。

殺菌剤のphは4前後で行い、3以下6以上にはならないことです。保湿は出来るだけ脂の少ない物を使用する。p h5～6にする。

慌てないことです。コツコツ積み重ねること。

嶺福海

三度目の質問 H・Hさん(一ヶ月後)

子供の様子ですが、顔の方が、だいぶ乾いてきた様な気がします。でも、夜中に掻いてしまう様で、また朝になると体液が流れている時もあります。あせらず、頑張ります。

足の膝の裏側ですが、乾いてかさかさしています。ちょっと色素沈着で赤紫色になっているのが、気になりますが、そのまま気にせずに、ほう水とクリームをつけてあげれば、いいのですか？

ヨーグルト毎日頑張って食べています。どのくらいの量を食べさせるのが、一番いいのですか？限度はありますが、食べたいだけ与えてしまっても大丈夫ですか？

返答

> 子供の様子ですが、顔の方が、だいぶ乾いてきた様

な気がします。

> でも、夜中に掻いてしまう様で、また朝になると体液が流れている時も

> あります。あせらず、頑張ります。

そうですね。じっくりコツコツです。必ず解決しますので。

> 足の膝の裏側ですが、乾いてかさかさしています。

> ちょっと色素沈着で赤紫色になっているのが、気になります。そのまま

> 気にせずに、ほう水とクリームをつけてあげれば、いいのですか？

殺菌と保湿で大丈夫です。範囲が広い分は少し時間は掛かりますが、徐々に小さくなってきます。

> ヨーグルト毎日頑張って食べています。

> どのくらいの量を食べさせるのが、一番いいのです

か？

100～200mlで良いでしょう。

＞ 限度はありますが、食べたいだけ与えてしまっても大丈夫ですか？

問題ありませんが、飽きないようにして下さい。継続がキーポイントです。

アレルギー研究室 アトポ

ス 赤嶺福海

開始1ヶ月半経過

赤嶺殿

涼しくなり、過ごしやすい季節になって来ました。

少し良くなるかなあ?と期待しつつ、毎日頑張っております。運動会のシーズンでもありますが、今年は諦めさせ、アトピーを克服するのに一直線です。

北風がピューウピューと吹く前に、顔だけでも良くなる様

に、毎日毎日祈っています。

返答

H・H様

今が一番辛いときだと思いますが頑張ってくださいよ。秋の信号が2, 3日前から強くなっています。その為に体が戸惑って体温調節が出来なくなっているのです。

神様はそんなに意地悪ではありません。あと、1週間すれば信号と体が合ってくるでしょう。それまで感染しないように殺菌に心掛けて下さい。

それからおばあちゃんに出来るだけ外に出すように言って下さい。秋の信号をエネルギーをしっかりと受けさせて冬の体に仕上げて下さい。

ある程度戻ったら保育園にやって下さい。その方がバランスは取れます。少し園には迷惑をかけると思いますが、ここを通り抜ければ春の問題だけです。この春をスムーズに抜ければアトピーは終了です。

頑張ってください。

ポス 赤嶺福海

そして、翌々日

赤嶺先生

こんにちは

塗り薬をつけることを、全く止めて、3ヶ月がたちました。  
一進一退の時を過ごして来ましたが、サイクルが短くなって来た様に思います。(悪い時期が、1～2日・・・)

顔の方も、赤みも薄くなり、乾いています。これで、掻きこわさなければ治りも早いと思うのですが、なかなかそうは行きません。

でも、先生のおっしゃった通り、五〇%回復すれば、後は、特急便という事がわかる様な気がします。

もう少しで、実感出来れば……………なんて。良くなりつつある事を励みに、焦らず頑張りたいと思います。

これからも、宜しくご指導の程、お願い致します。

H・H

開始二ヶ月での投稿

赤嶺先生へ

いつもお世話になっております。

お陰様で、顔の方は、日に日に良くなっています。毎朝、どのくらい回復しているのか？見るのが楽しみです。このままもう二度と離脱の状態にならない事を願っています。

さて、その他の所ですが……

足の膝の裏側と、手のひじの内側はだまだの状態です。どういう状態かと言いますと、赤紫色で、ぐじゅぐじゅはしていませんが少し盛り上がっています。背中では普通の肌の色ですが、ちょっとかさつき、一番かゆみがある様です。やはり、体は期間が長くかかりますか？でも、今までの事を毎日コツコツと積み重ねていけば、大丈夫ですよ。頑張ります。

顔の回復だけでも、本当にありがたく思います。

「黒五宝」という粉末食の名前をホームページで見ましたが、胡麻、黒豆は分かりますが、黒米・・・玄米？？、黒松実と黒加倫は何でしょうか？中国の工場に赴任している方に聞いたのですが、黒五宝と呼ばれる様なものはない

ので、成分から探して見ますと言うことでした。日本の名称ですか？ 教えてください、宜しくお願いします。

H・H

返答

○ 顔の方は、日に日に良くなっています。毎朝、どのくらい回復しているのか？見る

○ のが楽しみです。このままもう二度と離脱の状態にならない事を願っています。

そうですか、良かったですね。

> さて、その他の所ですが……

> 足の膝の裏側と、手のひじの内側はだまだの状態です。

> どういう状態かと言いますと、赤紫色で、ぐじゅぐじゅはしていませんが

> 少し盛り上がっています。

この部分は、掻くことと反応の多い部分として時間は掛かるでしょう。また、盛り上がりがあるようでしたらその分も含めて1年以上の期間はいきます。

- ＞ 背中では普通の肌の色ですが、ちょっとかさつき、一番かゆみが
- ＞ ある様です。
- ＞ やはり、体は期間が長くかかりますか？

そうですね、手足の問題だけですね、その他の部分は季節的に出てくる位でしょう。手足の方も時間短縮には掻く回数が減ればスピードアップします。

- ＞ でも、今までの事を毎日コツコツと積み重ねていけば、大丈夫ですよ。
- ＞ 頑張ります。

コツコツですね。

> 「黒五宝」という粉末食の名前をホームページで見ましたが、胡麻、黒豆は分かりますが、黒米・・・玄米???. 黒松実と黒加倫は何でしょうか？

すべて中国産ですが、米も黒い物があるといっていましたし、松の実は、カリンは、?・・・ちょっと確認できません。崩れた食材の日本よりは、中国で厳選された三代栄養素をとの目的です。「黒五宝」は日本の商品名です。当初、「黒五類」といっていましたが、商標登録の問題で(商標登録をしていませんでしたので、後から登録した業者から取られた形)変更しました。

アレルギー研究室 アトピス

赤嶺福海

☆ 岐阜県 Y・T(二一歳女性)より

はじめまして。Y・Tと申します。現在二一歳、学生です。アトピーを何とか克服したく、有効な情報はないかとインターネット上を探し歩いているうちに理論的で、納得できる先生のホームページに出会いました。

私は物心ついた頃からアトピーの症状があるとともに胃腸が弱く1日に2, 3度排便しても毎回量が少なく柔らかい便ですっきり感がありません。我が家では父、弟ともに似たような体質です。アトピーの症状は10月に投稿されたフクさんとよく似ています。

掲示板のほうに投稿したほうがよいのかなとも思いましたが、まだ私の中でフクさんのようにしっかりと整理されたものがなく、今後自分はどうしたらよいのかということ一人で組み立てられずにいるうえ、今現在どこに行けばもっと詳しい話を伺えるのか分からなかったため、メールという手段を使わせていただくことにしました。以下に私に関することをフクさんが投稿されたものを参考にしながら書かせていただきますので、何らかのアドバイスをいただ

けるとありがたいです。宜しくお願いいたします。

Y・T 一九七八年一月五日生まれ 二一歳 女 大学四年生 三人兄弟の長女

血液型B型(父O、母B、妹B、弟O)

#### ・体型

身長152cm 体重43kgやせ形で色は白く、眉毛は濃く太く量も多いが、アトピーのため目の周りが赤く痒くなり掻いてしまうため以前よりは少なくなった。

#### ・体質

アトピー症状があり、胃腸が弱い。(父、弟ともに似た体質であるが父は皮膚は弱いがあトピーではない。弟はアトピーが一歳までであったが一歳四歳である現在症状はナシ。)

血液検査によると、スギ花粉にアレルギーあり。

パッチテストによると、水銀、コバルト、ニッケルにアレルギーあり。

便は1日3, 4回出るときと全く出ないときとある。ただ、3, 4回出ても量が少なくやわらかい便でスッキリ感はない。

尿は1日4, 5回。(水分のとり具合にもよるが)

冷え性の自覚はないが足が冷たいとよく言われる。緊張するとすぐにおなかが痛くなる。

声は昔は大きかったが、中学2年のころから小さくなる。(人前で話したりすると息が続かなくなり、自然に小さな声になってしまう。)

### ・現在の生活状況

現在愛知県で一人暮らしをされており、実家のある岐阜県とをいったりきたりの生活。

卒業論文作成のためほぼ毎日寝るのは深夜2時から3時の不規則な生活。飲酒、喫煙はなし。現在、歯科矯正中。朝食は食べたり食べなかったりで、昼夜ともにほぼ毎日外食。和食とインド料理を好むが菓子類、甘いものはほとんど摂取せず。水分は一〇〇%のジュースかコントレックス(ミネラルウォーター)。たまにお茶やハーブティーで補給。

毎日朝晩2回大麦若葉粉末をコントレックスに溶かして飲み、1日1回ヨーグルト(コップ1杯程度)もしくはヤクルトを

飲む。一日中座っていることが多いが週に2度ほどジムに通う。

### ・アトピーの症状

アトピーの症状は五、六歳頃からあり二〇歳までは両肘、膝の内側、首まわり、腋まわり、手首、左手の指(小指と中指)だけだったのが、二〇歳を過ぎた頃から左手は親指を除いた全部の指とその付け根あたり、右手親指と薬指にも広がり、首から胸にかけて(乳首も切れて汁が出てくることもあり)と背中からお尻にかけて(肛門付近もひどくなると乳首と似た症状が現れる。)顔では目のまわり、髪の毛の生え際、鼻の左下にも症状がみられ、ひどいときは乾燥して鱗状になった皮膚がめくれ、中から汁が出ての繰り返し。

毎回症状が出るのは部分的で、体全体に広がることはない。症状が軽いときは一見アトピーを持っているようにはみられない。

### ・今までに病院でおこなった治療

二〇歳まで体には弱いステロイド軟膏を断続的に使用。

母が薬嫌いであったため、どうしてもなく悪化したときのみ一週間ほど使用し(年に二, 三度)あとは掻き暮らす日々を送っていた。20歳まで通っていた皮膚科が軟膏を病院内で調合し作っているところだったので軟膏の詳しい成分は分からず。

よって、顔に使用していた軟膏が何だったのかは分からないが赤ちゃん用というもので、そのころ顔に症状が出ることはほとんどなかったのも一年に一度も使用していないと思う。

二〇歳から21歳までは病院に通わず、民間療法や体質改善をうたった健康食品など試してみるが効果なし。

二一歳になり今年の7月より約3ヶ月間、別の皮膚科で漢方による治療を始める。

アンダーム軟膏とツムラのジュウミハイドクトウ、ウンケイトウ、エツピカジュツトウを内服。症状変わらず。よくなったり悪くなったりの繰り返し。アンダーム軟膏は塗っても良くなりならず、余計にかゆみが増したため、1ヶ月間のみ断続的に使用しやめる。漢方薬の飲用も一週間ほど前に止め

る。

## ・現在のスキンケア

シャワーヘッドは塩素除去機能が付いたものを使用。夏場は湯船につからず。(湯船に少しでも長くつかると気持ちが悪くなってしまう。)冬場は飲み物持参で湯船につかる。

体、顔、頭を石鹸で洗う。体は洗えばなしだが顔は洗顔後、ウェレーダのカレンドラベビークリーム(内容成分;アーモンド油、カレンドラエキス、ローズ油、ゼラニウム油、ラノリン、香料)を塗布。体、顔共に保湿のために何かを塗るとむずむずと痒くなり、塗らないと乾燥してつっぱる。カレンドラベビークリームでは症状が改善することも悪化することもないが、塗らないよりは乾燥を抑えてくれるため、顔と首のみ使用。

以上が現在の私です。

そしてこれから私がやらなければならないことは

- 1, 朝8時までには起きることと、早く寝ること。
- 2, 腸内細菌を増やすこと。

3, そして腸内細菌を守るための食事

4, 肌の保湿

だと思うのですがどうでしょうか。他にもいっぱいあるのですが、すぐに思い浮かぶのはこれだけです。

しかし、私が現在実施できるであろうと思えることは1のみで、2から4についてはどう実践すればよいのか、先生のホームページを見ながら考える毎日です。現在本気でこのアトピー人生から抜け出したいと考えています。これからのことについて何らかのアドバイスをいただけるとありがたいです。

宜しくお願いします

Y・T

返答

状況は大体判りました。気になった部分をピックアップしてみます。

> 血液型B型(父O、母B、妹B、弟O)

血液型B型は克服しやすい。(今までの例)

> 身長152cm 体重43kg

> やせ形で色は白く、眉毛は濃く太く量も多いが、アトピー…

ちょっと痩せていますが、問題のない体型です。眉毛の濃い人の改善は早い。

(これも例ですが、理論はあります。甲状腺ホルモン等のホルモンの安定を意味します)

> アトピー症状があり、胃腸が弱い。

これは気になりますね。アトピーと腸内細菌大きく関与します。

○ 便は1日3, 4回出るときと全く出ないときとある。ただ、3, 4回出ても量が

> 少なくやわらかい便でスッキリ感はない。尿は1日4, 5回。

この点も気になります。

> 卒業論文作成のためほぼ毎日寝るのは深夜2時から3時の不規則な生活。

問題あり。副交感神経の働きが悪くなり、交感神経との調

整が逆転する可能性も

ありますよ。

> 飲酒、喫煙はなし。

進めませんが、飲んでもすっても構いません。

> 朝食は食べたり食べなかったりで、昼夜ともにほぼ毎日外食。

朝食が一番大事。ご飯と味噌汁で構いませんから摂取すること。

> 一日中座っていることが多いが週に2度ほどジムに通う。

歩く方が効果はあります。

> ・アトピーの症状

完全に内因性の症状ですね。その改善で炎症の範囲が狭ければ克服できるでしょう。

> 毎回症状が出るのは部分的で、体全体に広がることはない。症状が軽いときは一

> 見アトピーを持っているようにはみられない。

炎症の周りの部分がしっかりしていれば、克服は早いですよ。

＞ ・今までに病院でおこなった治療

＞ 20歳まで体には弱いステロイド軟膏を断続的に使用。母が薬嫌いであったため、判りました。

＞ ・現在のスキンケア

○ シャワーヘッドは塩素除去機能が付いたものを使用。

夏場は湯船につからず。(湯

＞ 船に少しでも長くつかると気持ちが悪くなってしまう。)冬場は飲み物持参で湯船

＞ につかる。

風呂はミネラルの吸収場所と考えた方がよいですよ。で

すから、ミネラル豊富な

お湯にしてゆっくり湯船に浸かるだけでよいです。

＞ 体、顔、頭を石鹸で洗う。体は洗えばよしだが顔は洗顔後、ウェレーダのカレ

＞ ンド ラベビークリーム(内容成分;アーモンド油、カレ

ンドラエキス、ローズ油、

> ゼラニウム油、ラノリン、香料)を塗布。

脂物は出来るだけ控えた方がよいと思いますが。脂感知して自力で皮脂を出せなくなります。

> 以上が現在の私です。

> そしてこれから私がやらなければならないことは

> 1, 朝8時までには起きることと、早く寝ること。

> 2, 腸内細菌を増やすこと。

> 3, そして腸内細菌を守るための食事

> 4, 肌の保湿

> だと思うのですがどうでしょうか。他にもいっぱいあるのでしょうか、すぐに思

> い浮かぶのはこれだけです。

あとは、ミネラルの補給と散歩(外出)ですね。

> しかし、私が現在実施できるであろうと思えることは1のみで、2から4につい

> ては どう実践すればよいのか、先生のホームページ

を見ながら考える毎日です。

2については、乳酸菌の摂取です。3については、「黒五宝」(米・豆・ゴマ等

の粉末)を補助すればよいでしょう。砂糖は厳禁、脂物は出来るだけ控える・・

位ですね。

> 現在本気でこのアトピー人生から抜け出したいと考えています。

あなたなら大丈夫と思います。(根拠:感です。・・私の感は自信ある)家族の

応援も必要になりますが。

小さいときからのアトピーで治療法を間違えて進行していた場合、殆どの方が腸

内細菌の減少とミネラルバランスに問題があります。この改善が先決であり、皮

膚の調整はそれが改善しないと安定はしない。皮膚は皮膚で並行しながら、安定

できるように構成してゆく。(ph調整のみ)

アトピーでない方と同じ状態にすれば改善できるはず。腸内細菌、ミネラル、皮膚常在菌、活動、早寝早起きがキーワード。

アレルギー研究室 アトポス

赤嶺福海

二回目の質問

アドバイスありがとうございます。

v あなたなら大丈夫と思います。(根拠:感です。..私の感は自信ある)家族の応援v も必要になりますが。そう言っていただけでやる気になれます。ただ、家族が納得してくれるだろうか・・・。

腸内細菌のことについて、アトポスのホームページなどを見ながら

少しずつ説明をしてはみるのですが「健康に気を使いすぎると余計に病気になるぞ」と言われてしまいます。腸内細菌が大切だということは分かっているみたいですがアトピーとの関連については疑わしげです・・・。

黒五宝や乳酸菌についてももっと詳しく知りたいです。乳

酸菌にも何種類かあるようですが私にはどれが適しているのでしょうか。ミネラル摂取や皮膚常在菌のことについてももっと知りたいです。

昨日入浴もミネラル補給のためと、さっそく「五島灘の塩」というのを買って(海水に最も近いミネラルバランスと書いてあったので)風呂に入れてみました。でもどのくらいの分量をいれたらよいものか分からなかったので一掴みほど入れてみたのですがどうでしょうか。

早起きも始めました。散歩は・・・昨日はしたのですが、今日は1日座ってパソコンに向かいっぱなしです。いけないですね。できることから少しずつ始めていこうと思います。お忙しいことと思いますが、またアドバイスのほう宜しくお願ひいたします。

Y・T

返答

Y・Tさん、こんばんわ。

- > ただ、家族が納得してくれるだろうか・・・。
- > 腸内細菌のことについて、アトポスのホームページ

などを見ながら

- ＞ 少しずつ説明をしてはみるのですが
- ＞ 「健康に気を使いすぎると余計に病気になるぞ」と言われてしまいます。
- ＞ 腸内細菌が大切だということは分かっているみたいですが
- ＞ アトピーとの関連については疑わしげです…。

そうですね、ご両親から考えるとそうなると思います。今までいろんな治療をやってきたのであろうし、結果が出ていないことだらけですからそうなるでしょう。腸内細菌なんて言うのも初めてでしょうし、私が医者でないということもあるでしょうし、紙切れだけでは信じられません。私が同条件の親であった場合、同じ行動をとるでしょう。思い切って親と一緒に来ることが解決の糸口かもしれません。うちは、相談料一二〇〇円は頂戴しますが他はありません。帰って家族全員で納得しない限りはスタートできませんから。それには、あなたがもっと理解しなければなりませんし、この方法だけではありませんので他のことも勉強する必

要もあるでしょう。

> それと黒五宝や乳酸菌についてももっと詳しく知りたいです。

黒五宝・・・黒豆・黒米・黒ゴマ・黒カリン・黒松の実を粉末にした食品。良い三大栄養素を入れるのが目的です。いくら腸内細菌を調整しても入ってくる成分が悪ければ体に作用しません。

乳酸菌・・・あなたの状態を見ていませんのでハッキリとは言えません。オーダー乳酸菌(あなたから採取した菌で製造する・2年分)がベストでしょうが、確信できなければ踏み切れません。これを作れば2年は続けられます、結果改善できるということでしょう。

皆さん平均に使われるのが、血液型別乳酸菌とヨーグルトです。

> 乳酸菌にも何種類かあるようですが私にはどれが適しているのでしょうか。

お会いできたときの判断ですね。

> ミネラル摂取や皮膚常在菌のことについてももっと

知りたいです。

痒みや不安は体内に活性酸素を発生させ、それによって影響の出る部分は特にミネラルのMgとCaです。これらは、根源である自律神経への成分運搬役になっていますので、減少すると自律神経が不安定になり結果炎症が発生するというわけです。よって、痒みや不安により減少する元素を総合で補うという方式です。

皮膚には、一平方センチ当たり一〇〇万個（一〇の六乗個）の皮膚常在菌がいるとされ、これらが皮膚の防衛役として二四時間働いています。phは、5.5で7や2の様に差の出る成分が侵入してくると死滅します。よって、phは4～6の物をしよしなければ皮膚常在菌を守れません。よって、「蓬水」・殺菌役ph4, 「エバメールゲルクリーム」・保湿役ph5.5を使用するのです。

> 昨日入浴もミネラル補給のためと、さっそく「五島灘の塩」というのを買って

> （海水に最も近いミネラルバランスと書いてあったので）

- > 風呂に入れてみました。
- > でもどのくらいの分量をいれたらよいものか分からなかったので
- > 一掴みほど入れてみたのですがどうでしょうか。

はい、結構です。180リットルに対して50g~80gで良いでしょう。上がり湯はしないでそのまま上がって下さいね。寒くなりましたので、風呂内の温度と外の温度(室内・脱衣場)の差が大きくなりましたので、浴槽外で少しからだを冷やして上がられた方がよいです。15度以上付くと体の代謝機構が逆転します。

v 早起きも始めました。散歩は・・・昨日はしたのですが、今日は1日座ってパ

v ソコンに向かいっぱなしです。いけないですね。

そうですね、無理しないで出来るところから始めましょうね。自分のためですから。これから、仕事、結婚、出産と大事なことが多く続くので完全な体にしていただけるとよいですね。

この治療を始めると殆どのご両親もヨーグルトは始めます。

老化も腸内細菌のバランスなんですね。当方では、アトピーの良くなった家族の方のいろんな病気にも殆ど同じ方法で改善しています。この方法は、体全体を改善してアトピーを治そうとしているからです。

取り急ぎこのあたりの返答で。岐阜だから東京に来るより（東京での相談会）近いし、スタートは来てからですね。

アレルギー研究室 アトポ

ス 赤嶺福海

三回目の質問

素早いお返事ありがとうございます。また、たくさん質問があります。

いつも質問ばかりで申し訳ないのですが、アトポス初心者ということでお許し下さい。

1. 面談について

> 取り急ぎこのあたりの返答で。岐阜だから東京に来るより（東京での相談会）近

> いし、スタートは来てからですね。

はい。距離的には金沢のほうが近いのですが、時間的に

は東京でも変わりません。よって、どちらでも近いといえ  
ば近いし、遠いといえは遠いです・・・金沢での面談という  
のはいつでもやっているのでしょうか。金沢市内なんですよ  
ね？土日はお休みですか？また、家族全員で伺わなけれ  
ばダメでしょうか？家族の理解が必要ということなので  
私一人ではだめですよ。現在、母にもホームページを  
見てもらっています。(目が痛くなるというので、私がほと  
んど見ながら口で説明しているのですが)私が行っている  
こと(早起き、散歩、入浴など)を見て、理解し始めてきてく  
れているようです。ただ、やはりインターネット上のものとい  
うこともあり、面談に行ったら怪しい宗教に入れられてしま  
うのでは・・・とか、変な壺とか買わされたりしないよ  
ね・・・と心配してます。(冗談半分に)(笑)すみません。

## 2. ミネラルについて

先生がおっしゃっているミネラル濃縮液というのは、もしか  
したら「カルマックス」、もしくは「アクアマックス」というもの  
ではありませんか。母が料理に使っており、確かこれもミネ  
ラル濃縮液というものだったと思います。

### 3. 蓬水、エバメールについて

皮膚常在菌の説明、よく分かりました。現在私は油分の含まれたクリームを使用しているのですが、止めたいと思っています。薬局等でphを調べ適したものをさがし、購入しようかとも思っているのですが、できるだけ肌を刺激しない安全なものをさがすのは難しいです。蓬水、エバメールの使用も面談後のほうがよいでしょうか。

今、肌の状態が割とよいこと、また、アトピーを完治させようと、とてもやる気になっているため、色々なことを早く始めたくてウズウズしています。身近なことから少しずつ始めているのですが、それだけでも体調がよくなっていくような気がします。

今回も質問責めになってしまいました。宜しく願いいたします。何か先生からのお返事、毎回楽しみに待っています。

Y・T

返答

Y・Tさん、留守にしていたので返答遅くなりました。早

速、

> 1. 面談について

> 距離的には金沢のほうが近いのですが、時間的には東京でも変わりません。

> よって、どちらでも近いといえれば近いし、遠いといえれば遠いです…

> 金沢での面談というのはいつでもやっているのでしょうか。

月曜～金曜日の一〇時～一六時迄 土曜日の午前中  
となっています。

> 金沢市内なんですよ？

はい、そうです。駅より車で二〇分くらいです。

> また、家族全員で伺わなければダメでしょうか？

> 家族の理解が必要ということなので私一人ではだめですよ。

この治療は、家族全員の承諾の元に行いますので、再度来ていただくことになります。二度手間になりますし、一度に来ていただくようにしています。

> 面談に行ったら怪しい宗教に入れられてしまうのでは・・・とか、

> 変な壺とか買わされたりしないよね・・・と心配してます。(冗談半分に)(笑)

> スミマセン。

当室は壺も取り扱いしています。知り合いのギャラリーの推薦はしていますが。今まで1軒の注文もありませんでした。当然資料を渡していませんので、買う人もいません。私だけの購入になります。・・・？皆さんそう思われるようです、仕方ありません。でも、克服率は全国一かな。・・・と、自画自賛。>

> 2. ミネラルについて

> 先生がおっしゃっているミネラル濃縮液というのは、もしかしたら

> 「カルマックス」、もしくは「アクアマックス」というものではありませんか。

「ADR」という雲母から抽出したミネラルです。通常「シーマロックス」と言

われています。

> 母が料理に使っており、確かこれもミネラル濃縮液というものだったと思います。

良いことですね。そのミネラル濃縮液は、海系でしょうか、山の鉱物系でしょう

か？

> 3. 蓬水、エバメールについて

> 皮膚常在菌の説明、よく分かりました。

> 現在私は油分の含まれたクリームを使用しているのですが、止めたいと思ってい

> ます。蓬水、エバメールの使用も面談後のほうがよいでしょうか。

そうですね、理解されてからの方が効果は大きいと思います。もし、ご両親の理

解に時間が掛かりそうでしたら、この分とヨーグルトだけ始めても構いません。

> 今、肌の状態が割とよいこと、また、アトピーを完治させようと、

- > とてもやる気になっているため、
- > 色々なことを早く始めたくてウズウズしています。
- > 身近なことから少しずつ始めているのですが、それだけでも体調がよくなっていく
- > ような気がします。

そうです、意識が五〇%の病気(病気とは思わないが)ですから、その気持ちが大事になります。しかし、ある一定のレベルで止まり壁は破れないようです。出来るだけ腸内細菌の調整、ミネラル調整をしながら徐々に季節を捉えながら少しずつ回復していった方が崩れる確率は少ないです。少々の崩れがあっても、理論・意識がしっかりしていればそれ以上は落ちません。

辛い、苦しい、壁が抜けられない、不安等が出るために毎月1回面談なりメールなりで報告を聞いて対策を立てたり、原因を解決したりしていますのでご利用されればよいと思います。

返答遅れまして本当にごめんなさい、会える日を楽しみにしています。

ポス 赤嶺福海

☆今まで多かった質問と簡単な返答

皮膚

Q: 皮膚が乾燥して粉が吹いているような感じで色も黒くなるのは何が原因か。

A: 皮脂がシステム通りに出ないために皮膚のphが高くなり 角質調整が出来ずに粉ふき状態になります。また、バリア機構が崩れ、紫外線を基底層まで受けることで、メラニンが表皮に上がり自己防衛しているのです。皮脂腺へのステロイドホルモン作用が低下や中止されるとメラノサイト刺激ホルモンが誘導されヒスタミンが分泌される。(紫外線にも当たらないのに黒ずむ方はこの作用と考えます)

Q: ワセリンを基材にしたものが皮膚に悪いのはなぜか。

A: 皮膚のphを7にあげ、長期連用すると皮膚感染に掛

かりやすくなる。

Q: 皮膚から体液がでてくるのはなぜか。

A: 自律神経、肝機能、腎機能が低下していると解毒作用がスムーズに行われないので 三の排泄機構「皮膚」から排泄を行うようになるため。

Q: 皮膚から排泄を行うようになると皮膚にどのような影響があるのか。

A: 皮膚自体の構造が崩れ皮膚phが上昇し、皮膚常在菌(有用)が減少してバリア機構が低下する。

また、これら皮膚常在菌はステロイド様物質の産生と伝達をしているので、減少した皮膚の位置は脂が出なくなり、メラニン によって黒ずむことになる。

取り扱い商品

Q: オーダー乳酸菌について

A: 便を3<sup>グラム</sup>(小指の第一関節程度) 当室に送って頂ければ採取できます。製品化には採取、分別、培養、製品化

の行程がありますので、約一ヶ月ほど掛かります。その間は血液型に合わせた乳酸菌を飲んでいただきます。一回の製品化の量は約2年分、1.2キログラム450000円となります。便はシャーレに密封して冷蔵でお送り下さい。シャーレ 必要な場合は送ります。

Q:ミネラル濃縮液について

A:3800円です。100ccに対して1滴、約2ヶ月使用できます。

Q:「蓬水」について

A:当室にて2800円でお出ししています。

ph4で皮膚常在菌も生育でき、現在の皮膚のph7 前後に合わせると健常皮膚のph5~6に設定できます。

症状の変化

Q:16才から症状が落ち着いた理由は

A:第二次成長期の 終了で、体内のホルモンバランスが安定したためと考えられます。

Q: 落ち着いていた症状の再発の理由は

A: 食生活の不安定、水・空気の汚染、何らかの大きなストレス等によりステロイド長期投与、塗布により肝機能の低下、腸内細菌の異常による免疫系の異常が予想されます。

季節との関係

Q: 12月の変化は

A: 12月は季節信号の安定期。

Q: 3月の悪化は

A: 3月から は信号の変化期となり、夏のからだ(放熱作用)に変化 するため、ビタミン、酵素、ホルモンの活性が行わなければならぬが、  
夏変化の信号を受けて、逆の冬変化 (保温作用)となっています。

体内での体温調節が不安定になっており、自律神経 の

異常が見られます。

## ストレスとの関係

Q: ストレスと症状の関係は

A: 不安、痒み、痛み等のストレスがかかるとマグネシウムやカルシウムが異常減少し、関与する自律神経、肝機能、腎機能が低下する。

## 第10章 アトポス推薦商品群

### ☆ 乳酸菌商品

#### ◆ オーダー乳酸菌

#### ★ 世界初！オーダー乳酸菌開発の経緯

乳酸菌の研究が進むなかで、人の体のいろいろな働きをすることが解明されてきました。植物においても、土壌の微生物のバランスによって良否が決められるように、人の体も腸内細菌の良否によって健病の差が出ると言われま

す。ここに今まで解明された腸内細菌の働きを示すが、どれをとっても我々が生きていくうえで、大変重要なことであることが解ります。(腸内細菌の働きは前述参照)

### ◆動物種によって腸内細菌 が異なる

動物には動物特有の菌があり、人間には定着しずらいと言われます。

生活習慣はもとより、主に食生活の違いということが判る。肉食を中心とする動物、果実、木の実を中心とする動物、草食を中心とする動物では腸内細菌 は異なっている。また、山で生活する動物と海で生活する動物でも腸内細菌 は異なる。食物もって栄養分や生理物質を産出する腸内細菌は入ってくる物質によって変化することが判る。

人間の腸内細菌は一〇〇種一〇〇兆個以上の菌が生息すると言われているが、食生活の違いのある欧米人と日本人では腸内細菌 にかかなりの違いが見られる。

モンゴル、コーカサス地方の民族は野菜を取らない人種

であるが、体内からはビタミンCが多く見られ、腸内細菌のどれかが蛋白質や脂肪、炭水化物を利用して産生していると考えられ、この事から地域にあった習慣に合わせて腸内細菌が配備されると確認できる。

### 【考察】

欧米人には体に一番必要とされるE, コッカス群が一千分の一と少ないことから心臓病やガンが多く発症することは理解できる。ちなみに日本人の方々は朝昼晩の食事を和食とする方々です。

### 【考察】

メインとなるE, コッカス群に差が出ており、腸内では必要のない真菌やブドウ球菌が以上に定着し、痒みや毛細血管拡張するヒスタミン等を産生していると考えられる。このような状態は腸内のPHが中性及びアルカリ性に移行し、真菌やブドウ球菌などが手着すると考察する。

## ◆象の親子の不思議な行動

姫路のサファリパークで思いがけない出来事に遭遇した。虎もライオンもぐったりしていた夏の午後、最後のコースに象がいた。わたしの目の前で親象がオシッコを始めると、2匹の子象が走って来て、いきなりお尻の穴に鼻を差し出し待っていると、オシッコの終わった温泉療法や親象はウンコを始めたのです。そのウンコを1匹ずつ交代に食べ始め、実際に目の前での象の行動に衝撃を受けました。飼育係の方に話を聞くと「その行為が何のためかはっきりしないが、親子だけしかこの行為には及ばない。」と言われたことで、この象が乳酸菌や生理物質を補給するために行っているとすれば、人間にもこの事が当てはまると考えた。前記参考表で解るように、アトピーや成人病の方は、乳酸菌群が非常に少なく家族の便から採取した乳酸菌であれば定着率や増殖率も良くなると考え文献をあたってみた。

### 【参考】

稲神馨氏（元九州大学農学部教授 日本食品工業

学会会長)

～知って得る食べ物学より抜粋～

コアラの赤ちゃんに、親がおしりから「乳児食」を出して食べさせる話がある。これは、親の腸内にいる有用な菌を子供に与えているのだ。こんな行動を生物学で「食フン」(コプロファギア)という。ニワトリ、ネズミ、ウサギ、サルなど多くの動物で見られる習性だ。

これは、ビタミンB群生成菌、ホルモン生成菌など有用物質や有用腸内細菌を、一度排泄したフンから補給するための習性とされている。このとき、近親でないもののフンは食べようとしない。

ヒトでも、自身または親や子などの近親者の腸内細菌が口から入っても、大した障害は起こさないが、他人の大腸菌が入ると、嘔吐したり下痢したりすることがある。Aという人の腸内には、Aに免疫的になじんだ腸内細菌がすみついて、他人の腸内細菌に対しては拒絶反応を起こすからだ。腸内細菌にも戸籍があるのだ。

この様なことから考察すると、ビフィズス菌入りの健康食

品などが問題になってくる。これらの人工的に培養され無戸籍のビフィズス菌は、一時的に腸の状態をよくすることはあっても、長く腸内に定着して健康保持に役立つとは考えにくい。

#### ◆「腸内細菌には戸籍がある」に基づいての実験

前述の稲神馨氏文献を基に下記の実験を実施した。(基礎的な動物実験を行い全く副作用のない事を確認後・・乳酸菌に副作用がないことは数多く証明されている)

☆治験者数 15人 腸内細菌 のバランスの悪い人

☆グループ Aグループ(4人) 本人から摂取した腸内細菌を選択培養食品を摂取

Bグループ(4人) 血液型に合わして加工した食品の摂取

Cグループ(4人) 一般市販乳酸菌食品(ヨーグルト)

Dグループ(3人) 乳酸菌摂取せず

☆期間 6ヶ月 一ヶ月毎に便採取し、グルー

プの平均値をグラフへ

☆実験菌の種類 E, コッカス群・L, バチルス群・対酸性乳酸菌群・ブドウ

球菌群の4種類

### 【考察】

前記の結果、定着率、増殖率を見ても一目瞭然に解る。E, コッカス群やL, バチルス群の増殖率は当然のことであるが、ブドウ球菌の減少率は他の群を抜いており、これは対酸性乳酸菌群が増殖することで、PHアルカリのブドウ球菌は生息できなくなると考えられる。戸籍を合わせた腸内細菌を摂取すると、一般乳酸菌に比べ10～1000倍のスピードで増殖することがわかる。自分由来の菌を入れることで、既存定着の腸内細菌が免役的拒否反応を起こさないため、定着が早いものと考察できる。

### 【参考】

Aグループに摂取した菌株の種類

1. エンテロコッカス フェンシウム 2. エンテロコッカス フェカリス 3. スポラクトバチルス コアグランス 4. ビフ

イドバクテリウム ロンガム 5.ビフィドバクテリウム ブレーベ 6. クロストリジウムブチリカス 7. サッカリマイセス セレビジ

V 自分特有の菌(DNAの合った)を摂取する意義

通常市販されている乳酸菌食品(薬品)は1株~3株で構成されており、それも好気性菌(空気を好む菌)が殆どであるが、主な働きをしているのは嫌気性菌(空気を嫌う菌)であるため、嫌気性菌を中心に調合し生菌で摂取する事が望ましいと考える。また、人が生命活動を維持することに重要な働きをしている有用腸内細菌を無理なく、早く増殖させるには、前述の結果でも解るように自分由来の菌を摂取したいものです。

【参考】

今回、研究開発されたオリジナル乳酸菌(オーダー)の製造過程は

便採取 → 菌選別 → 選択培養 → 食品

化 → 摂取

(10g程度)(50種類程度)(10～15種類)(フリーズドライ)(3g程度)

の様にして役三〇日を要して完成いたします。

#### ◆腸内細菌 と食事の関係

腸内細菌と生命活動の関係はご理解できたと思うが、ただ腸内細菌 のバランスを調整するだけでは、体調調節はできません。腸内細菌が働くための元資が必要であり、三大栄養素である良質の炭水化物、脂肪、タンパク質が条件となります。

人間の生命活動に必要な栄養分はすべて腸内細菌 を通過する。

#### ◆腸内細菌と抗生物質(防腐剤)

日本人の食生活は欧米化され、和食から洋食に移行した。重要な栄養素タンパク質の摂取を肉、魚からと変化し、輸入自由化となり店舗に並ぶ食材料は殆どが外国産になっ

た。この食材料には大量の抗生物質、ホルモン剤等が含まれており、食べる毎にその物質は腸内細菌 を通過することとなる。抗生物質の使用は牛、豚、鳥の餌の中に混入され、動物がウイルスや病原菌に犯されないようにするため、その物質はそのまま細胞、臓器に取り込まれたまま食材料となり、日本人の胃腸管を通過することとなる。前述のように、抗生物質や防腐剤はウイルスや細菌を殺すために使用され、胃腸管に生息する腸内細菌をも殺し、菌数を激減します。また、主食の米、ミネラル、ビタミン源となる野菜類も農薬や化学肥料漬けになり、胃腸管を通過する全ての食材料がこの状態では、腸内細菌 のバランスが崩れ難病やアトピーが増えるのも納得できる。

#### ◆総論

40年前からの食生活の変化で、生命活動に必要な腸内細菌 が変化を起こしアトピーや難病が急激に増えて来たと考えられます。昔の食生活に戻すことが急務と言われる中、完全無農薬の米、野菜栽培や完全有機資料の卵、畜産の資料を始める生産者が増えてきたのは頼もし

いことです。

このことが進み、日本人全体が推進すればアトピーや難病も激減することでしょう。しかし、40年前から始めた食習慣を、すぐに変えることは難しい事でしょう。病気も回復するには、経過した年月が必要と言われます。

よって、菌を崩した腸を調整し生命活動に必要な腸内細菌が定住しやすい環境を強制して作り出すことと、良質食料を生産することが急務と考えます。

腸内細菌においては、自分由来の菌を増殖、定着させることが一番大切なことであり、究極の方法としてここに発表致します。

オーダー乳酸菌 一二〇〇包 菌選別保管料込み 四  
五〇〇〇〇円(約二年分)

摂取方法はヨーグルト製造の時に同時に添加して乳酸菌生産物質を含めて摂取すると異常なスピードで腸内細菌の調整を行う。

### ◆血液型別乳酸菌(粉末)

前記のオーダー乳酸菌の理論を元に、自己非自己を考えた免役論から考えれば、また、

腸造血論を唱えんとするならば、輸血と同じ原理で考えられた乳酸菌です。4種類の血液型に分けて製造しています。最低ロット一〇〇包(1g)となっています。

摂取方法は、オーダー乳酸菌と同様。

血液型別乳酸菌一〇〇包 二〇〇〇〇円(約三ヶ月から五ヶ月分)

### ◆ミクロメイト(粉末)

血液型はO型で採取し誰にでも合うように作られ、尚かつカルシウムを含ませ菌種類も嫌気性、好気性を含めて六種類入れてある画期的乳酸菌です。子供から大人まで好まれる味に仕上がっており、旅行や出張においても便利な乳酸菌。

ミクロメイト 六〇包 七二〇〇円(約一ヶ月分)

## ◆ヨーグルメイト(ヨーグルト菌・粉末)

簡単な手作りヨーグルトの代表と言ってよいでしょう。高温殺菌の牛乳にこの菌を入れかき混ぜて保温器によって一二時間保温するだけで市販のプレーンヨーグルトと同様の、いや、もっと美味しいヨーグルトの完成です。菌数約一〇兆個という驚くべき菌数を有するため、腸内細菌の復元には大きく役立っています。通常市販のヨーグルトの一〇〇倍から一万倍の菌数になっています。また、製造過程に産生される生産物質が未だ解明されていないほどの多くの成分を含み体に働きかけます。当方では、基本はこのヨーグルトを使用し、状態に応じてオーダーにしたり、血液型別乳酸菌を選択しています。牛乳アレルギーの方にも大丈夫です。問題は乳糖であり、このヨーグルトは菌の培養によって乳糖はゼロになりますので反応しないと考えます。どうしても牛乳の駄目な方は、豆乳で作ると豆腐になります、いわゆる乳酸菌豆腐です。・・僕はあまり好きな味ではないな。

ヨーグルメイト 七五〇〇円(30包)約三ヶ月分

### ◆ヨーグルパック(保温器・牛乳パック用)

ヨーグルトを作るときに使う保温器です。この菌群の増殖しやすい一定温度を保ち、電気サイクル(六〇／五〇ヘルツ)も両方使用できタイマー付きで失敗がない。

ヨーグルパック 八〇〇〇円 一年間保証付き

### ◆ひかり(タブレット)

牛乳がどうしても駄目な方、ヨーグルト味の駄目な子供さんを対象に作られたココア味の乳酸菌です。中には乳酸菌一〇種類、ラカンカ、黒豆、黒米、黒ゴマ等も入っており栄養価を高くしている。子供はおやつ代わりに食べられるように開発された乳酸菌です。

ひかり 二五〇〇〇円 一〇〇〇錠(一錠〇. 三g) 約一〇〇日分

### ☆ミネラル

このミネラルは、石川県金沢市の有限会社 食品開発研究所にて開発された「人に優しいミネラル」です。研究所からの商品説明が来ていますので報告します。

## ◆天然ミネラルの効用

### 1. 天然塩に含まれるミネラル

四方を海に囲まれている日本の国では太古の昔から至る地域で様々な方法によって塩造りが行われ、現在もその技術が伝承されています。

天日や風の自然エネルギーを活用して海水の濃縮・結晶化する方法で造られた天然塩には海水の中に溶け込んでいる様々な成分が凝集しており、豊富なミネラルを含有しています。

私達の日常生活の場で身近にある塩の一面に、日本の国が戦後の目覚ましい経済復興を成し遂げた礎として工業の著しい発展に塩が欠くことの出来ない役割を果たしてきたことはあまり知られていない事実です。

貴重な工業用原料としての塩の供給拡大策の下で増産された塩が、予想外にも私達の健康を蝕む一因であることに気が付いたのは極めて最近のことであり、現在もこの事に気付かず精製された白いさらさらの塩を何の疑問も無しに食している人が多いのであります。

塩を化学分解し、苛性ソーダやソーダ灰、塩素を取り出した後、これを原材料として化学薬品を始め、重曹、ガラス、塩化ビニール、殺菌用の次亜塩素等が造られるのですが、この為には純度高い塩化ナトリウムが必要であり、私たちの健康に役立つミネラルを始めとする微量元素は不純物として除去されているのです。

街で販売されている白いさらさらの見るからにおいしそうな塩が良い塩であるとの思い込みから、本来食する為の天然ミネラル分を含んだ塩が隅のほうに置かれてしまいました。

ミネラルを豊富に含んだ天然塩の見分け方ですが、天然塩は口に含むと精製塩のような刺激的な辛味はなく、まろやかで甘味さえ感じるすることができます。

また、空気に触れさせておきますと空気中の水分を吸収して潮解現象が生じ、特に金属の上に放置して置きますと、数時間で溶けてしまうことや、日時の経過と共に粒子が細くなる性質がありますから、一見してごつごつした粗めの塩、台所で使っている間に湿り気が生じてくるのが

一応の目安となります。

天然塩を牛乳やコーヒー、ウイスキーの水割り等の飲み物にほんのひとつまみ入れますと、生臭さや角が取れてまろやかな味がしますし、お風呂上りや夏場、スポーツの後に飲む水などの飲料水に天然塩を少し入れますと喉の渇きが収まり、体にも非常に良い働きをしてくれます。

遠足のお昼用におにぎりを握るときも、1 時間ほど経過すると塩が変化して非常においしくなります。

醤油や味噌には多量の塩が使われていますが、人工調味料や精製塩を使用せず、天然塩を使って製造された製品の方が天然塩に含まれるミネラルの働きで美味しく健康に役立つと言えます。

## 2. 体が要求するミネラル

私達の体重のおよそ70%は水で占められていますが、うち5%は生命活動に必要とするミネラルです。

体を維持するには 5 大栄養素が必要ですが、蛋白質、脂質、炭水化物、ビタミンは有機物であり、ミネラルだけが無機物であります。

私達の体の中に流れている血液に含まれている主要元素を多いものから並べてみますと、

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄、銅、

バナジウム等

であり、同様に海水に含まれている微量元素は

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄、

銅、マンガン、モリブデン等

であって、含有物に多少の違いは有りますが、海水の成分と人間の血液成分は非常に近いものであります。

このことは地球に住む生物のルーツが海にあることを考えれば、別段不思議な事ではありません。

例えば、怪我によって多量の失血をした時や外科手術で多量の出血を伴った場合には、輸血をしますが、リンゲル液を注射、又は点滴により補給することは良く知られています。

リンゲル液とは塩化ナトリウム水溶液に塩化カリウム、

塩化カルシウム、塩化マグネシウム、ブドウ糖を加えたものであり、体のおよそ70%を占める水分、つまり細胞内液、細胞外液、血漿水、細胞通過液からなる体液にそれぞれの役割を果たすようにバランス良く含まれた生命維持に必要なミネラルの内の主要成分だけを早急に体に補給する目的で注入するものであります。

緊急を要する場合にはともかく、私たちの日常生活を営む中で毎日食事によって必要なミネラルをバランス良く取り入れることで健康維持、あるいは病気予防に役立つことを考えて片寄った食生活を改善する必要があります。

### 3. ニガリの話し

良質の天然塩には豊富なミネラルが含まれていますが、その天然塩を製造する過程において、海水を凝縮して結晶体となった塩を空気のきれいな静かな場所に数日間寝かせることにより熟成させる必要があります。塩は空気中の水分を吸収して少しずつ透明感のあるニガリ液をしたたかせますが、このニガリ成分をどれだけ塩にコーティン

グするかによって製品としての天然塩の味が決定される大切な作業です。

抽出されたニガリは、その名前の通りわずかな分量を口に入れても思わず顔をしかめるほど苦味がします。

ニガリは塩化マグネシウム含有物の通称ですが、美しい清浄化海水を原料とした天然塩を製造する過程で副次的に採取されるニガリは、ミネラルの凝縮物であり、90種類以上の無機物(微量元素)が含まれています。

海水の中で最も多い塩化ナトリウムを結晶体の塩として残した後のニガリにも多くの微量元素が含まれており、健康維持に必要とする13種類の元素

マグネシウム、カルシウム、カリウム、亜鉛、鉄、銅、マンガン、

ニッケル、コバルト、モリブデン、バナジウム、セレンウム、リン

を総称してミネラルと呼んでいます。

体にマグネシウムが不足しますとカルシウムを体内に吸収することができなくなり、骨粗鬆症になりやすくなります。

す。他にも不整脈や便秘症になると言われており、マグネシウムとカリウムをバランス良く摂取することが予防につながります。

亜鉛が不足しますと、血糖が増加して糖尿病の原因を作りますし、湿疹や皮膚異常及び味覚異常をもたらすと言われています。

マンガンが不足しますと体の成長が遅れるほか動脈硬化症や脳梗塞、心筋梗塞の原因となると言われています。

これ以外のミネラルも不足すれば体に何らかの影響を及ぼすことが十分考えられます。中には多量に摂取すれば害になる微量元素も含まれていますが、ミネラルに限らず何であっても片寄った摂取は害となりますから、バランスの良い食事が健康維持につながるのです。

ニガリに含まれるミネラルは自然界のバランスをそのまま濃縮したものであり、食事で摂取しにくいミネラルも確実に補給できる利点があります。

私たちの体の回りには300種類約100兆個の細菌が生息していると言われていますが、それぞれが何らかの役

割を果たしています。

例えば手の平だけでも 1 億個の細菌がいると言われていますが、この菌には皮膚を保護する大切な役目があり、清潔だからと言って洗剤や殺菌剤で洗い過ぎますと有害菌から皮膚を守れなくなり、様々な症状が現れてきます。また腸の内に生息している腸内菌には食物を分解、合成、吸収し、エネルギーに変換する重要な役割があります。このような菌のバランスをくずれた時に、体に様々な害が発生するのであります。消化器系の病気や内臓のガン、アレルギー、動脈硬化とあらゆる病気となって影響が出てくるのです。

こうしたミネラルのバランスを保ち、病気を予防するためにはミネラルを豊富に含んだ天然塩を食生活に取り入れて、腸や血管内の老廃物を排出させて、血液の浄化を図って体内をアルカリ性に保つことも大切です。

#### 4. 身近にある天然塩とニガリ液

日本列島のほぼ中央部、日本海に片手を付く出す形をした能登半島があります。この辺り一帯は美しい自然が残

されていて国定公園の指定を受けております。

海は自然のままきれいであり、新鮮な魚介類も豊富なことから観光地「奥能登」と人気があります。

この奥能登の海水を数種類の浄化・滅菌装置を使って清浄海水を作り、この清浄海水を定温でゆっくりと濃縮させて結晶塩に仕上げたのが「奥能登天然塩」であります。豊富なミネラルを塩の結晶にコーティングするように熟成させ、心を込めて製造した美味しく、健康に役立つ食用天然塩をご家庭で賞味して頂くことをお進め致します。

また、天然塩製造時に抽出されるニガリ液を手軽にご利用いただけるようにパッケージ詰めした「天然ミネラル液」も有ります。

即時性を期待する医薬品でも漢方薬でもありませんが、体の健康を維持し、病気の予防につながる健康補助食品として販売致しておりますが、子供さんがアトピー性皮膚塩で苦しみ、親御様も苦しんでいた後被くが数ヶ月でかゆみがなくなり、今も毎朝飲み物に入れて飲まれていることや、壮年期の男性が糖尿病で苦しんでいたものが投薬か

ら開放された事例等もあり、またあるご家庭では炊飯時に3～4敵の「天然ミネラル液」を加えていただければご家族4人の体調が良くなったことも聞いております。

天然ミネラル液を身近に置いた明るい家庭作り、健康法と言えます。

「奥能登天然塩」、「天然ミネラル液」 販売元 有限会社 食品開発研究所

〒921・8033 石川県金沢市寺町 1 丁目六番五  
四号

## ◆エバメールゲルクリーム

### 皮膚の新陳代謝

私たちの皮膚は天然の皮脂に包まれていて、肌の水分を蒸発させないようにうまく閉じ込めるのによって、角質代謝がスムーズに行われています。健康な皮膚細胞を作り出すのには角質層は大変重要な働きをしています。

皮脂膜は有害な紫外線を防いだり、雑菌などから皮膚

を守っています。その皮脂膜が何らかの影響で損傷したり形成されなかったら、角質層の水分がどんどん蒸発し、カサカサの肌になっていきます。

例えば、洗浄力の強い台所洗剤で手が荒れたり、シャンプーで顔を洗うと顔が突っ張ってくるのは、皮脂膜が洗い流されて、角質層の水分が蒸発したために起きた現象です。この状態が続くとやがてトラブルの起きやすい肌になります。

普通一般的にこのように肌が乾燥してくると、乳液やクリーム等を塗ることで解決しようとするのですが、これら化粧品のほとんどに油分が使われています。乳液やクリーム類は、単純に云って水と油を混ぜた物ですから、乳化剤として必ず界面活性剤が使われています。化粧品は、これら化学物質の集合体と云われ、使い続けるうちに肌をどんどん傷めていきます。

ゲルはもともと『水』であります。水をゼリー状にする事で低分子化され、浸透性を高め尚蒸発しにくい形態となっています。このゲルがたっぷり角質層に浸透することで、

顆粒層との間にできた断層を水分バランスで整え、表皮全体を一体化することで、停滞していた角質代謝がスムーズに行えるようになります。

乾燥したお肌を油の膜で密封状態にするのではなく、水分不足には『水』を補ってやればいいのです。しかも蒸発しない『水』、それがゲルクリームなのです。

水分不足の皮膚は、新陳代謝の出来にくい環境になっています。ゲルクリームはその環境を整える仲介役です。あとは本人の力、すなわちそれが自然治癒力であり、新陳代謝の原点です。

## ゲルの特性

ゲルには優れた特性があります。

1. 硬い角質をやわらかくします。

お風呂に長時間入って居ると、指や足のかかところが軟らかくなりフヤけた状態になります。ゲルクリームは塗るだけで素早くその状態にします。

2. 強力な吸着力があります。

お風呂でフヤけた皮膚は、あかが、取れやすくなるように、

ゲルクリームは軟らかくなった不要な角質を丸めて取ります。その際毛穴の汚れや油も引き出します。

3. 長時間水分を保ちます。

角質層の適度な水分は、潤いとつやを保ちます。ゲルクリームは蒸発しにくい水ですから、長時間の水分を保つことができます。

4. 皮膚呼吸を妨げません

ゲルクリームは油分を一切使用していません。従って皮膚表面に呼吸を妨げる油の膜を作りません。皮膚の新陳代謝を活発にし、自然治癒力を高める環境をつくります。

内容成分

1. ヒアルロン酸(保湿、美白効果、新陳代謝促進)
2. コラーゲン(保湿、弾力の回復)
3. グリチルリチン酸(消炎、抗アレルギー作用、解毒作用)
4. アラントイン(割れ目・傷口の修復、角質代謝の正常化)
5. コクトオリゴ(抗アレルギー作用、カユミ・肌荒れ防止)

6. オウゴン(抗アレルギー作用、紫外線防止作用)
7. カワラヨモギ(抗アレルギー作用、保湿効果)
8. アロエ(保湿作用、美白効果、細胞活性)

その他あわせて17種類を、一定温度で長時間攪拌しながら水に馴染ませます。そあと自然冷却してから7日間熟成させ、容器に充填します。その全工程が手作業という造り方ですが、安全第一を考えてのこだわりです。

### 生体エネルギー水のゲルクリーム

エバメールゲルクリームは、水が80%残りの20%が皮膚に潤い効果等をもたらす海藻類、植物、動物などが持つゲル成分を配合して出来ています。そのゲル成分を充分に引き出し特性を活かすには、エネルギーのある良質の水が必要になります。永年良質の水にこだわり、最良の水として選んだのが生体エネルギー水です。

### 生体エネルギー水とは

人体は、約100兆個あると云われている細胞から出来ています。細胞は蛋白質や脂肪、水といった分子で、それら分子は原子の集まりによって成っています。更に原子を

細かく分解すると陽子、中性子、電子といった素粒子になる。更に素粒子を構成するものが基子である。この様に存在するもの全て小さな単位が集合して、大きな単位を作ることを繰り返してであることが判る。

基子を『初生の遺伝子』と呼び、それらが集まって素子、素粒子、というように段階的に大きな単位になっていったものを『集合遺伝子』と呼んでいる。生体エネルギーは、小さな単位が集合して大きな単位を作っていく際に、これらを繋ぐ『力』であり、単に物を引き合うだけでなく、それらの持っている『情報』を引き出し『機能』させる働きをするのが生体エネルギーである。

### 生体エネルギーの準位

生体エネルギーが充分にある状態を『生体エネルギー準位』が高い、欠乏している状態を準位が低いといいます。これは物でも生物でも同じで、準位の高い人は身体を構成している夫々の準位が充分に『機能』している、いわゆる『機能体』になっているため、病気もしなければ歳もとりにくいと考えられます。

銘水といわれる湧き水は、その味わいの良さはもちろんのこと、生き物を蘇生したり、より健やかにするという力を持っています。これを生体システムでは『準位の高い水』と表現しています。

## 生体エネルギー水

農薬を使わなくても元気でおいしく育つ野菜は、準位の高い野菜であり、そういう野菜のできる土壌は準位の高い土で構成されています。準位の高い土壌は準位の高い微生物で構成されていることになる。準位の高い微生物や土壌は準位の高い水によって作られる。そうした準位の高低は何によるかといえば、夫々の有している『情報』の質の高低によるものだということが判ってきた。ここでいう『情報』というのは、『三つ子の魂百まで』といわれるものと同じで、水なり、野菜なり、土なり、もちろん人間も含めて、この世の中に存在するもの全てのものの構成の段階でインプットされるということです。

## ☆エピローグ

まとまりがなく読みづらかったと思いますが、筆慣れしていないということでご容赦願いたいと思います。

私が皆様に伝える部分は50頁もあれば充分でしたが、構成上この様に回りくどい表現となりましたことお詫び申し上げます。

アトピーの方は、考え方、実践法、体験、Q&Aを返読されれば、好転に向かう糸口が見えてくると思います。また、

皮膚科医等アトピーに携わる方々は、これからの心の医療として参考にされればよろしいかと思えます。患者のあえぎを受け止められるかが改善の分岐点です。特に自然理論はこれから大事なポイントです。見えない世界も研究されることを望みます。

要するに、アトピー調整は腸内細菌の調整、ミネラルの調整は必須であり、皮膚の調整には成分よりpHを重視して皮膚復活を待つだけです。

私は医者ではありません。だから何度も患者さんに会うし、最低一二回は面談をする。この間にアトピーのメカニズムをすべて理解していただくようにしている。調子の良いときには、何故良くなっているのか？季節・仕事・睡眠・その他の事を。悪くなったときには何故悪くなっているのかをしっかりと理解させ、これ以上悪化しない対策をとる。現状と合わせて理論をしっかりと植え付ければ、自分が今何故良いのか、悪いのかが把握でき、良くなりたいために自分の意志で行動をするようになるのです。そして、最後には

「何だ、普通のことをしっかりやればアトピーは良くなるんだ」と確信する。この気持ちが出たときはもう95%の克服と言って良いでしょう。

当室の克服者は、学会だけに執着している一般の医者よりは、アトピー知識は高度であろうしアトピーの苦しみは判っているのでカウンセリング技術も上回っていると確信している。毎日何人かをステップアップさせているが、日本全国には数え切れないアトピー患者がいるため現在、インターネットにてこの考え方を公開している。患者への質問回答や悩みの相談、医師への指導と行っているがあと二、三年で引継が出来ればこの作業も終了としたい。命を懸けた仕事としなければ、みんなは着いてこないであろうが、この作業使命は医者がやらなければならない。理解ある意志ある医師の出現を期待する次第です。

本書、執筆に際し腸内細菌、皮膚常在菌などの細菌関係については、アイディマー株式会社の石原一興社長には多大な協力を戴き何とか難題を収めることが出来ました。

本当にありがとうございました。活字打ち込みには当室会員の坂田麗仁君には無理難題を押しつけたにもかかわらず、最後までご協力いただき感謝しています。

また、本書出版の企画、編集、構成などにご尽力を戴き、出版の機会を与えて下さいました株式会社たま出版の皆様、中村利男専務には謹んで感謝申し上げます。

赤嶺福海