

美樂 医療講座

139回

「腸活」で万病を治す!!

—がんや感染症にも負けない、
強い体をつくる「腸活」のススメ

「腸活」という言葉が言われるようになって久しい。腸には善玉菌や悪玉菌など100種類の菌が存在し、善玉菌の数を増やして腸内環境を整えることで、免疫力が上がり、健康的な生活を送れるようになるというものだ。

腸をよくするものというと、ヨーグルトやキムチなどの発酵食品がパッと浮かぶが、それ以外に知つておくべきことは何か? 話を伺ったのは、ベストセラー本を

たくさん世に出すイシハラクリニックの石原結實院長。伊豆に開設する断食道場には、政治家、芸能人、スポーツ選手など「体が資本」の有名人たちが多数、定期的に訪れる。

腸を元氣にするキーワードは「食」「温め」だという石原院長に詳しく聞いた。



イシハラクリニック院長
医学博士 石原 結實



イシハラクリニック
TEL.03-3632-8028
〒135-0004 東京都江東区森下1-5-607

※過去の健診結果の+について、当該年度の基準値に基づいて印字しておりますので、ご注意ください。

検査項目 基準値

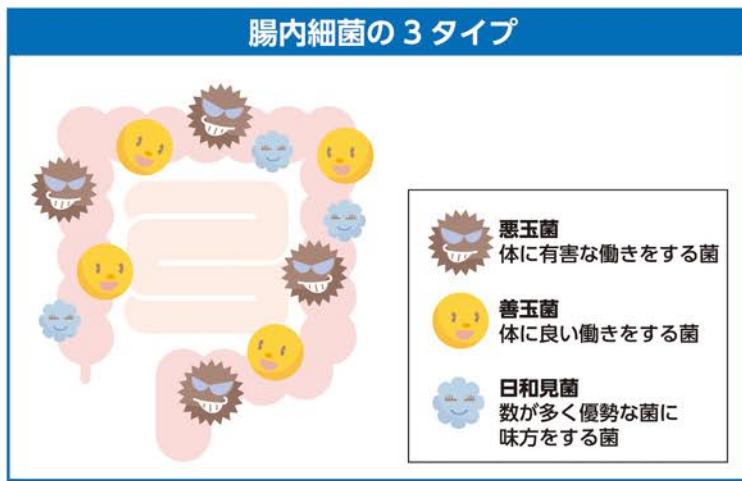
問診歴 患者状況

既往歴

既往

Q1

腸は健康を守るうえでなぜ大事なのでしょうか？



A がんや感染症などに強い体になるには免疫力が高い状態を維持することが大事ですが、それには腸内環境を整えることが不可欠です。なぜなら免疫細胞であるリンパ球の7割ほどは腸に存在すると言われているからです。腸には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類の菌が棲息しています。善玉菌は体に良い働きをする菌、悪玉菌は体

へ有害な働きをする菌、日和見菌は数が多く優勢な菌に味方をする菌で、これらの数は100兆個とも言われています。赤ちゃんの便はクサくありませんよね？ これは善玉菌のビフィズス菌がほぼ100%だからです。しかし加齢とともに悪玉菌が増えます。しかし加齢とともに悪玉菌が増えます。

多くの菌が棲息する様子を「腸内フローラ」と言いますが、食生活や加齢によって善玉菌や悪玉菌の数は変わります。善玉菌を増やすには、納豆や漬物などの発酵食品、ヨーグルトなどの乳酸菌、野菜や海藻類などに豊富な食物繊維をたくさん取ることです。食べ過ぎ、運動不足、ストレス、薬の服用のし過ぎ、冷えなども腸内環境を悪化します。

Q2

石原先生は2016年に青春出版社から共著『腸から体がよみがえる』『胚酵食』を出版されています。
この『胚酵食』とはどういったものでしようか？

A 「胚酵食」とは、玄米、胚芽、発酵食品、葉緑素などを中心とした食生活のことです。私が医学生時代から崇拜する血液生理

へ有害な働きをする菌、日和見菌は数が多く優勢な菌に味方をする菌で、これらの数は100兆個とも言われています。赤ちゃんの便はクサくありませんよね？ これは善玉菌のビフィズス菌がほぼ100%だからです。しかし加齢とともに悪玉菌が増えます。しかし加齢とともに悪玉菌が増えます。

この本も、森下先生との対談を一冊にまとめたもので

す。森下先生は、「食物を原



料として腸で赤血球が作られ、腸で生まれた赤血球によって体細胞が作られる」という「腸管造血論」を昭和30年代に学会に発表し、読売新聞や日本経済新聞に記事として紹介されました。要は、食事の影響がダイレクトに血液に及び、健康な腸があれば健康な赤血球が生まれ、その赤血球によって作られる全身の細胞もはつらつとしたものになる、というものです。また、「腸で作られた赤血球からがん細胞もできる」とも発表。がん研究に多額の税金を費やしても成果が出てこないことから、昭和41（1966）年国会に参考人として呼ばれ意見も求められました。

これらの内容は、医学会の定説「血液は骨髄で作られる」「骨髄の細胞分裂によつて赤血球や白血球が生まれる」「がん細胞

学者の森下敬一先生が提唱されました。

は分裂して増殖する」を根本から覆す内容であつたため、当時、医学会から猛反発を食らい、否定されました。しかし最近、フランスとアメリカの学者が同様の説を発表。2018年末には「Newsweek」

誌で「血液は腸でも生成される」という記事が掲載されました。森下先生の説に時代が少しづつ追い付いてきたのだと感じています。

その森下先生は、残念ながら昨年12月31日、92歳の生涯を終えましたが、亡くなる1週間前には海外出張をこなし、前日まで現役で診察をされていました。「食が人間

を作り、食の影響を受ける腸が最も健康を左右する」「病気を作るのも腸、病気を癒やすのも腸」という先生の説を裏付ける人生だつたのです。そして、森下先生が実践していたのが、腸を健康にする「胚酵食」です。

Q3 具体的にはどういう食べ方でしようか？ 石原先生も実践されているのですか？

A 私と森下先生と共に通していることの一つが、食です。

森下先生の1日のだいたいのメニューは、朝＝玄米のおかゆとみそ汁を軽く、昼＝食べない、夜＝玄米飯、みそ汁、野菜の煮付



け、ときどき魚といった1日1食半。また私の場合は、朝＝ニンジンジュースと生姜紅茶、昼＝生姜紅茶、夜＝玄米、みそ汁、納豆、魚介類など。夜はビールに焼酎か日本酒も飲みます。森下先生もお酒を召し上がります。

共通点がお分かりでしょうか？ 二人とも1日1食（1食半）の小食であり、肉、卵、バターといった欧米食が含まれない粗食なのです。

実は私も、食を変えて体調が良くなつた一人。子供のころから虚弱で、高校時代は慢性の下痢と便秘で悩まされました。今まで過敏性腸症候群だったのですが、大学時代に青汁で改善。そして森下先生や、二木謙三先生（東大医学部内科教授）の著書

を読んで玄米食や粗食を始めたところ、さまざまな不調が改善。70歳を超えた今でもウエイトリフティングを日課にするほどの健康体です。

現代人はどちらかというと食べ過ぎの傾向があります。食べ過ぎると食物を処理するために血液が消化吸収器官に集中し、特に腸に負担をかける。腸に負担をかければ、前項で紹介した森下先生の「病気を作るのも腸、病気を癒やすのも腸」で考えれば、健康でない体につながるのです。

Q4 石原先生は断食道場も開設されていますが…

A そうです。昭和60年に伊豆にニンジンジュースを飲んで断食を行う道場を開設しました。1977（昭和52）年にモスクワのニコライエフ先生が水断食を行つてゐる施設を見学に行つたのですが、水断食ではつらそうと感じ、そういう時にニンジンジュースを飲みながら行う断食を考案しました。自分でやってみると、体や腸が軽くなり、お通じが良くな



り、睡眠の質が良くなり、肌のツヤも良くなる。良いことづくめだったので、伊豆の道場でも始めたのです。

断食中は1日3回ニンジンジュースを飲んでもらいます。体を温めることも重視しています。一度体温が低下すると約30%免疫力が落ちるとされています。がん細胞は体温35度で最も増殖するため、低体温の人はがんのリスクが上昇。風邪やリウマチなどの自己免疫疾患のリスクも上がると言わっています。体を温めながら適度な断食をすることで、減量はもちろん、血流や代謝機能、免疫力が高まり、老化や肥満、心筋梗塞などのリスクが軽減します。そもそも断食自体も体を温める効果があります。断食道場に参加する方の体温を測定すると、断食中は体温が通常より0・3～0・5度高くなっています。

Q5

自宅で断食をやってみたいのですが、どのようにすればいいでしょうか？

A 断食道場では医療スタッフが付いて数

日間の断食を行います。断食は、断食後の食事をどうするかが非常に重要。断食が終わつてすぐにいつもの食事に戻すと、かえつて体にダメージを与えるからです。ま

た、断食道場のような場所以外で数日間の断食をするとなると、周囲の家族や同僚、友人などは普通に食事を食べているわけですから、誘惑が多い。それに負けてつい食べてしまうと、吐き気や下痢を起こしたり、ひどい場合は腸ねん転を起こすこともあります。断食道場には、「みんな一緒」というメリットもあるのです。

そこで自宅でやる場合は、気軽にできる「朝断食」から始めてはいかがでしょうか？ 1日の食事のうち朝食だけを抜くのです。

朝断食では、昼は消化の良いおそばなどをいただきます。生姜、ネギ、唐辛子など体を温める薬味をたくさん取ってください。そして夜は何を食べてもいいですし、お酒を飲んでもいい。

この朝断食をしばらく続けて、調子が良いようなら朝食と昼食を抜く半日断食を。食事の代わりにニンジンジュースや生姜紅茶を飲みます。空腹時には黒砂糖を少量なめるといいでしょう。夕食には、胃腸に負担をかけないように、おそばや白米、みそ汁をよく噛んでいただきます。

さらにこれに慣れれば、週に1回だけ断食の日を設けてはいかがでしょうか？ 私は月曜日を1日断食の日としています。朝、昼、夜と食事はせず、ニンジンジュースか

自宅で手軽にできる「朝断食」メニュー

朝

朝食の代わりに、ニンジンとリンゴのジュース(ニンジン2本とリンゴ1個をジューサーにかけたもの)、または紅茶におろし生姜と黒砂糖またはハチミツを加えた生姜紅茶を1～2杯飲む。



昼

体を温める薬味(生姜、ネギ、唐辛子)をたっぷり加えた、消化の良いおそばを食べる。



夜

夜は好きなものを食べる。お酒もOK！

母のくれた この生命を 大切に生きよう

さだまさし

淀川長治（1909～1998年。映画解説者、映画評論家）

先生が誕生日についておっしゃった言葉がある。

「僕はね、生まれてきて嬉しかったの。

だからね、僕のお誕生日はね、僕を産んでくれた

母を一日中思って過ごすことにしてるの」

胸に残る言葉だった。

自分の誕生日は母に感謝をする日なのだ、と。

以来僕も自分の誕生日は母に感謝をする日と決めている。

母は満開の桜のなかを病院に行き、僕を産んだあと、

矢車草に迎えられて家に帰ったという。

何とも美しい季節に産んでくれたものだ。

母のくれたこの生命を大切に生きよう、と思う。



『さだ語録』
(セブン&アイ出版)
630円(税別)
※セブン&アイグループ限定発売中

Q. 6

体を温めるためには、
何を心掛ければいいですか？

A 血流促進にいい生姜、ニンニク、ニラ、ネギを積極的に。そしてシャワーで済ませ

生姜紅茶を3杯ずつ飲みます。火曜日の朝は重湯にし、あとはいつも通りの食生活です。1日断食をかれこれ10年ほど続けていますが、体調はすこぶる良い。普段は会食などもあり、1日1食、好きなだけ食べていても、体重は変わらないままです。

す、湯船に浸かるようにしましょう。また、

ウォーキングなど特に下半身の筋肉を鍛える運動を。熱を產生する筋肉は、体全体の70%が下半身にあり、加齢とともに下半身の筋肉が衰えると、下半身が冷えやすくなり、当然、全身の体温が低下。前述の通り、免疫力も下がるからです。

体を温める習慣

1. 血流促進にいい生姜、ニンニク、ニラ、ネギを積極的に取る
2. シャワーで済ませず、湯船に浸かる
3. ウォーキングなど下半身の筋肉を鍛える運動を続ける