

## 腸は免疫を司る大切な臓器 万病を撃退！！ 腸が免疫の鍵

(NHKスペシャル『人体第4集 腸』から)

1月14日のNHKスペシャルでは冒頭から、トイレに座るタモリさんが「腸はウンコをする只の管だろう」とつぶやいています。すると隣にいる山中伸弥教授が壁をトントンと叩いて「とんでもない、最近の研究で、腸は免疫を司る大切な臓器だということが分かってきたんですよ」と。



### 腸内細菌と免疫細胞が全身の免疫をコントロールしている

今、注目されているのは腸内フローラ（腸内細菌）です。腸内細菌は約100兆もあり、人体の細胞約60兆より多いのです。

腸を取り巻く神経細胞は約1億、脳に次ぐ数だと言われています。この神経細胞が筋肉を操り、食べ物を消化し、吸収するという仕事を腸自身が考えてやっています。

命にかかわる免疫、あらゆる病気から私たちを守る免疫を保つために腸が利用しているのが免疫細胞です。免疫細胞の大部分は腸内にいます。

### 腸は全身の免疫の源である

腸内細菌と免疫細胞が全身の免疫力をコントロールしているということが最近わかってきました。「腸は全身の免疫の源である」これは今世紀最大のホットなニュースで、各学者が凌ぎを削って研究を進めています。

### 免疫細胞は外敵の侵入を防ぐ

腸は全長8.5m、広げると32㎡もあると言います。

その腸管には、1mmにも満たない突起があり絨毛と言います。この絨毛の周辺は更に小さい微絨毛で覆われています。この絨毛内には毛細血管が充満しており、そこに栄養や酸素が吸収され、血液によって全身に送られていきます。

腸内には、食べ物以外に病原菌やウイルス等も入ってきますので、腸は最も外敵にさらされやすい処です。

腸内に病原菌などが入ってくると免疫細胞はこれを察知して、これを攻撃する物質を放出

します。こうして外敵の侵入を防ぎます。

## 腸は、免疫細胞を、腸内細菌と病原菌の区別をする訓練をしている

腸は、外敵の侵入を防ぐだけでなく、免疫細胞を、腸内細菌と病原菌の区別をする訓練をしています。

わざわざ病原菌等の異物を取り入れて、免疫細胞に「敵」と「味方」の区別をする訓練をしているのです。

こうして訓練された免疫細胞は血液に乗って全身に運ばれ、全身で免疫力を発揮します。免疫細胞は、腸内の訓練によって病気と戦う能力をつけ、全身いたるところで病気やウイルスと戦っているのです。

## 免疫が暴走する

この免疫が暴走するとアレルギーを引き起こしたり、自分自身の細胞を攻撃したりする病気（自己免疫疾患）になります。アレルギーは、食べ物、花粉、塵埃などだけではなく、自分の汗、涙、香水、洗剤、薬などあらゆるものに対して症状を起こします。

この免疫の暴走は、腸内細菌に関係していることが最近の研究で解かって来ました、

自己免疫疾患の人の腸内細菌を調べると、ある特定の腸内細菌（クロストリジウム）が少ないことが解かってきました。

今まで無かったアレルギーが突然出てくることがありますが、それは腸内細菌の状態が変わって起きるのかも知れないと言われています。

## 免疫細胞の暴走を抑えるするには

暴走している免疫細胞を抑えるのがTレグという物質です。このTレグは、クロストリジウムから生まれます。クロストリジウムが少ないとTレグが生まれないので、免疫細胞が暴走してしまいます。

このように腸内細菌が、暴走している免疫細胞にブレーキをかけコントロールしているのです。

## クロストリジウムを増やすには

禅寺の僧侶たちは、上山してから花粉症が出なくなったりアレルギーが消えたと言います。彼らの腸内細菌を調べると、クロストリジウムが多いことが解かりました。これは、彼らの食事にある、精進料理を常食としているからだと考えられます。

このように野菜、キノコ、木の実、海藻、穀物などの食物繊維を多く摂る食事をするくとクロストリジウムが増えてきて、免疫細胞の暴走を防ぐことができると言えます。

日本人は従来腸内細菌が良い状態であったのが、ここ数十年、急速な食生活の変化により、腸内細菌が変わってしまっていてアレルギーや自己免疫疾患が増えてきています。私たちは、自分の食べるものを糧にして腸内細菌を養い、免疫細胞を育てているのです。



# 病を得たおかげで 貴重な出会いを与えられ 人生を数倍楽しめる様になる

飯原 洋子 (神戸市)

回遊魚とあだ名を付けられる位、元気で忙しく動いていた私が 69 歳で帯状疱疹を発症、それを皮切りに心房細動の手術や、ペースメーカー植え込みの手術をし、夫の死後一年目の一昨年には、膠原病の一種、「皮膚筋炎・間質性肺炎」と診断され、ステロイド剤による治療が始まりました。

1 ヶ月半の入院加療後、退院となりましたが、自宅での一人暮らしは無理とわかり、即、施設に入居し、介護認定（要支援 2）を受け、訪問介護・訪問リハビリをはじめ様々な方に支えられて 4 ヶ月後に自宅に帰りました。

幸いなことに、施設に入居中、菜食整腸の講習体験のある職員から皆川容子さんの著書「あした葉のように」を紹介されました。

腸活性健康法でステロイド剤による大腿骨頭壊死を克服し、SLE も完治されて、健康体を得た実在する人がいることを知り、ステロイド剤の長期服用と副作用を覚悟していた私にとって、まさに、希望の光をみた思いでした。とは言え、この方とは住む世界が違う遠い存在でした。

ところが皆川容子さんご本人を講師に、施設内研修があるとお誘いを受け、『何とラッキーなことか！』と研修会に参加。

皆川先生の体験に基づいた科学的な裏付けのあるお話と、お試しの腸マッサージの体験をさせてもらい、『これは私に必要な



自作の作品「きり絵」の前で

もの！』と直感的に納得。昨年5月末から六甲サロンへ、通い始めました。

それまでは、自力で遠方に出かけることは、体力的にも無理と控えていましたが、六甲サロンへの道中、休憩をとりながらも、週3回の食事と腸もみの楽しみを目標に頑張っている自分に自信がついてきました。

当時の私の状態は、入院時に比べ、皮疹、息苦しさは改善されたものの、体幹近くの上腕上肢、骨格筋の回復は遅々としていま

した。歩みも平地は杖又は歩行器でゆっくり。階段の昇りは両手すりを持ち、体をねじって辛うじて脚を上げる、下りは後ろ向きでゆっくり降りなければならない。顔はステロイドの副作用でムーンフェイス。足もむくみやすく、一見して病人とわかる状態でした。

施設には、民間療法の施術者が出入りしていましたので、自分に良いと思うものは、進んで取り入れ、多い時は5種類位、挑戦しました。

現在は、菜食整腸と温熱刺激療法の2つを相乗効果を実感しながら継続しています。

病気をする前は、自分の為だけの食事作りは張り合いがなかったのですが、六甲サロンで良質のローフードを生かしたおいしくて、美しい盛りつけに感動し、その上、作り方までやさしく教えて頂き、食に対する心構えも変わってきました。

自宅での三度の食事作りも、「ななっこ」と「やさいっこ」を中心に、教えて頂いたメニューを参考にしながら自分の実験的メニューも楽しんでいます。

腸マッサージは至福のひとつです。

年末年始で食事内容も変わり、間隔があいたにもかかわらず、腸がよく覚えていて、最初は少し堅く感じましたが、すぐに応えてくれるのがわかりました。

便通もよくなり、体力、意欲が高まってきたのが実感できます。

家事で、できる事柄が少しずつ増え、観たいもの、やりたい事が増え、外出の範囲も広がってきました。

風邪にもインフルエンザにもならず、先日の娘の誕生日には、品物のかわりに、「母の元気」をプレゼントができ、娘に喜んでもらえました。

友人から「最近、顔色も良く、元気になったのは、何かしているの？」と言われます。

今のところ、ステロイドの副作用と言われている感染症、糖尿病、骨粗鬆症、血圧、胃潰瘍などとも無縁で、有難く思っています。

病を得たおかげで、貴重な出会いを与えられ、人生を数倍楽しめるようになりました。

このご縁に感謝感謝です。

## 20 余年の便秘が解消した喜び

小田 裕子 (芦屋市)

私の便秘歴は約 20 年余り。その間、便秘薬・お茶・体操など、便秘に効くというものは、沢山試してきました。

しかし、最初はお通じがあるものの、段々体が慣れてしまうのか、又、元に戻ってしまうという状態が続いていました。

腸もみを知るきっかけとなったのは、メディアからですが、腸を揉むとの事で飛び込み

では不安でしたので、知り合いから、信頼のおける方を教えて貰ったのが皆川先生でした。

皆川先生の所で駄目なら、もう諦めて、この先、便秘薬で誤魔化しながらやっていくしかないという思いで、昨年 12 月に、先生に連絡させて頂きました。

始めるなら、中途半端な事はせずに、徹底

的にやろうと思ったのですが、正直、食事内容を見て、果たして続けていく事が出来るだろうか、心配になりましたが、六甲サロンで試食してみると、意外と生野菜中心の食事が体に合ったのか、大変美味しく、空腹感もなく、すんなりと今までの食事を切り換える事が出来ました。

私は、パンやスイーツが大好きで、毎日、パンやスイーツは欠かせませんでした。

しかし、あれ程、大好きなパンやスイーツでしたが、ななこっこと生野菜メニューを開始してから、不思議と口にする事がなくなりました。

始めが大事と聞きましたので、最初は毎日六甲サロンに通いました。

腸揉みを始めてから3日目に形の良い物が出始め感激しました。

朝、便が出ないのが当たり前でしたが、便秘を解消した今では、毎朝、自分の力で出る様になっています。

10回施術が終わった後は、2週間に一度位

の割合で通っています。

後、変化を感じたのは、疲れやだるさが取れた事です。

睡眠時間は十分とっているのにも関わらず、いつもだるく、昼寝をしなければ、夕方からの用事に取りかかる事が出来ませんでした。今では、その疲れが取れ、体が軽く感じます。

腸が正常に動き、尚かつ、食事内容を改める事で、自力で便を出せる事、疲労感がなくなる事を学ぶ事が出来ました。

一番の悩みだった便秘と体の疲れが改善され、そして毎日を気分良く元気に過ごす事が出来る様になって、とても嬉しいです。

菜食整腸を始める前は、この便秘に生涯ずっと悩まされ続けるんだな、と思っていましたので、現在のこの状態が信じられないくらいです。

ここまで指導して下さいました皆川先生と施術して下さいました今田さんに感謝の気持ちで一杯です

菜食整腸健康法をするにあたっては、最初が肝心です。

最初に徹底して実施なさった方たちは、短期間で結果が出ています。徹底して実施するという事は、ベリータッチ（腸もみ）を毎日続けること、ローフードに徹することです。

初めて腸をもんだ明るる日には、腸は元に戻ってしまいますので、毎日連続してもむと、腸は、どんどん動いてくれます。

せっかく腸を動かして掃除をしているのに、腐りやすい動物性食品（肉・魚・玉子等）を次々入れると、なかなか掃除ができません。

ですから腐りにくいもの（植物性食品）を食べるようにします、野菜、キノコ、木の実、海藻、穀物などは食物繊維が豊富なので、早く消化分解して排泄します。また、酵素を取り入れること（生菜食＝ローフード）によって酵素の減少を防ぐことが出来、元気が出て老化を防ぎます。

飯原様、小田様とも殆ど毎日腸をもみ、食事もローフードに切り替えられました。

ダラダラすると、なかなか結果が現れないので、嫌になってしまつて、やめてしまう方も居られます。もったいない話です。（皆川）



知識（チ）からだ（カ）こころ（コ）の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師（敬称略） 演題	会 費	備 考
4月 8日（日）	日本の心にふれる旅 一日ツアー 「松花堂庭園と美術館 &吉兆：松花堂弁当」	4,900円	7頁参照
5月26日（土） 14:30-16:00	岡田裕貴 「体験談（大腿骨頭壊死）」	会員 無料 一般 1,000円	梅田
6月10日（日） 14:30 開場 15:00 開演	はちまん正人 ソロピアノ サロンコンサート 夢に向かって	2,500円 (茶菓付き)	同封パンフ 参照 六甲サロン

予定は、変更する場合があります。 前日までに必ずご予約してください

問合せ・予約 電話06-4802-6880 FAX06-4802-6881

### 《プロフィール》

#### 岡田 裕貴（おかだ ゆき）

管理栄養士として病院勤務

H7年24歳の時、関節痛と風邪症状で病院へ。検査結果リュウマチを疑われる。

その後、看護師の妹の勧めで大学病院にて検査し、膠原病の1種SLEと診断される。

H7年秋、肺と心臓に水がたまり入院、ステロイド治療を開始、入退院を繰り返す。

H21年大腿骨頭壊死発症、その後突然の下痢と便秘に悩まされる。大学病院からは遠方（九州）での治療を勧められるが、仕事を休むわけにもいかず保留。

入会した「よつ葉」最初の注文書の中に皆川先生「講演会」の案内チラシを見つける。自分と同じ病気を克服されたとの事に、即、母と妹と一緒にネイティブヘルズを訪問し、皆川先生と面談。

以降、ベリータッチとローフードを続け、原因不明の腹痛（下痢）が無くなり毎朝快腸！しかも、減量出来たことで歩行も楽になっている。

### 予 告

## 出石の愛宕火祭り

昨年、出石に愛宕の火祭りがあることを知り、下見に行ったことは、既に「明日葉」71号でご報告しましたが、観光化されずに土地の人たちが大切に守ってきた勇壮な火祭りを、皆さまと一緒に参加したいと「日本のこころにふれる旅」の一環として企画しました。ホテルの予約の都合がありますので、早々にお知らせします。

日 時 2018年8月26日（日）～27日（月）  
 会 場 出石伊福部神社  
 集 合 12:00頃 JR大阪 或いはJR尼崎  
 宿 泊 出石グランドホテル（温泉）  
 会 費 16,000円予定  
 申し込み なるべく早くお申し込み下さい

★参加申し込みの方には、詳細が決まり次第お知らせします。



《日本の心にふれる旅 一日ツアー》

# 松花堂庭園と美術館 & 吉兆：松花堂弁当

2018年4月8日（日）

松花堂庭園・美術館・吉兆（昼食）

京都府八幡市八幡女郎花43

美術館 TEL075-981-0010 吉兆 TEL075-971-3311

会費：4,900円（食事・入園料・入館料）

申し込み：3日前迄

ネイティブヘルス TEL 06-4802-6880

★集合その他詳細は、参加申し込みの方にご連絡します。

松花堂昭乗＝石清水八幡宮に有った瀧本坊の住職。草庵を構え、「松花堂」と称した。

真言密教の僧でありながら、機智に富み、茶の湯を愛し、書道に優れ、戦国の世から江戸初期に至る転換期、混沌とする時代をしなやかに生き、新たな世界を先導する。

農家が種入れにしていた箱の内側を十字に切り、茶会の煙草盆や絵の具入れとして愛用していた。

松花堂弁当＝昭和初期、「吉兆」の創業者湯木貞一氏が、昭乗が愛した四つ切箱に料理を美しく盛り付けるように工夫をして、茶会の点心に出したのが始め。昭乗に敬意を払って「松花堂弁当」と名付け、世に広める。

松花堂庭園・美術館＝池泉回遊式庭園、約22000㎡。草庵茶室「松花堂」をはじめ3つの茶室が有る。約40種の竹・笹、200種の椿、枝垂れ桜など四季折々に楽しめる。謡曲「女郎花」の女郎花塚が有る。  
美術館には、昭乗ゆかりの作品を蔵する



昭乗藪椿と草庵・松花堂



松花堂庭園のしだれ桜

# 梅田と六甲で料理教室開催

2月17日(土)～18日(月)に、梅田と六甲で「rawfood cooking 火を使わない料理教室」を開催しました。

3日間とも定員いっぱい、大好評でした。

調理実習だけではなく、皆川からの腸の話・酵素の話に、皆さん熱心に耳を傾けられ、色々質問もあり、時間のある方は、ミニ体験もなされ、有意義な一日となりました。

ローフードは初めての方たちばかりなので、メニューは、ネイティブヘルス定番で、しかもいつでも手に入る材料で誰でも簡単にできるものを選びました。

2月実施したメニューを掲載します。

**Rawfood Cooking**  
火を使わない料理

**キャベツサラダ**  
キャベツ 千切り  
キュウリ 小口切り  
玉ねぎ 輪切りにして前にスライス  
人参 千切り  
ドレッシング (オリーブオイル、レモン汁、塩、胡椒)

**トマトサラダ**  
トマト 6～12切れにする  
オリーブオイル・オレガノ・クッパー (塩付きのまま刻む)

**生春巻き**  
生春巻きの皮 水に漬けて柔らかくする  
人参 千切り  
大根 千切り  
キュウリ 千切り  
シイタケ 千切りにして味噌・みりん・昆布粉と混ぜ合わせておく  
アボカド  
大葉  
ピリ辛ソース (コンニャク・生姜・緑ネギ・ごま油・醤油・味噌・乾燥唐辛子)

**オクラと芽キャベツのおろし和え**  
オクラ 小口切り  
芽キャベツ  
大根おろし  
とろろ昆布、醤油

**ピッコロサラダ(ココアボール)**  
ななこっこ  
マスカハニー  
オリーブオイル  
ココナッツミルク  
レーズン  
ココア



## 料理教室週間

3月25日(日)～31日(土)

梅田＝27日(火)、31日(土)

六甲＝25(日)、26(月)、29日(木)

いずれも10:45～14:00

会費 各日2,000円

2月実施と異なるメニューです。



## あとがき

最近の出来ごと。ある日六甲サロンで突然「トイレに至急来て下さい」と大音響の通報。初めて来られた方が間違えてトイレの非常ボタンを押した様です。すぐ解消したので事なきを得たのですが、その数時間後、次々と「〇号の〇〇ですが、どうかなさいましたか？大丈夫ですか？」と同じマンションに住む方々が来られます。「大丈夫です。有難うございます」とは言ったものの「一体どうなっているの？」と管理人室に行くと「501に至急来て下さい」と連呼しているのです。帰宅後、宅配便不在届をみた方が、管理人室の隣にある、宅急便保管庫に荷物を取りに来て、そのアナウンスを聞き、心配して来て下さったのです。その日は日曜日で管理人が休み、室内のスイッチを切らない限り永遠になり続けます。即座に「非常ボタンの押し間違いです。大丈夫です。ご安心下さい」の張り紙をして一件落着。

近隣の方々にはご迷惑をお掛けしましたが、大きな荷物を持ってわざわざ訪ねて下さる方々の優しさ、ご親切に触れ、心安らぐ一駒でした。あの大地震の時も、見ず知らずの方達に随分助けられました。それらのご厚情に報いる為にも一層皆さまのお役に立てるよう、喜んで頂けるよう励み、ご恩返しをしたいと思います。 y m