



「腹八分」と 「笑う門には福来る」

お昼のテレビの健康コーナーで、ゴマや納豆、黒豆等が「免疫力」を高める食品として取りあげられると、その日の夕方にはスーパーでその品が売り切れているそうです。皆さん、この免疫には大変感心があるようです。

実は免疫力の七割は腸内細菌に影響を受けているってご存知でしたか。細菌や異物に直接さらされる消化器官の粘膜は、その細胞のすぐ下に見張り役の免疫細胞が並んでいて、常に異物に対して臨戦態勢を整えています。そこでこの腸内に乳酸菌、ビフィズス菌といった善玉菌を増やして酸性傾向を維持すると、悪玉菌が減少して免疫力も上がります。それには食物繊維を含むこれら野菜や、雑穀、発酵食品が良いということになります。

病院で点滴から経口食に切り替え、腸管をしっかり働かせると、病気の治りが速いそうです。長寿の秘訣として研究者が異口同音に言うのは「腹八分」です。そして、これらの仕組みを支えるのが、「口」です。以前、某大学の医学部の各科の研究者たちが「長寿」のためには何が重要かを研究し、出た結論は「口の健康」でした。健康には、口を含む消化器官がいかに大切であるかがわかりますね。

さて、もしスーパーで目的の食品が買えなかったらどうですか。あなたはイライラしますか。あまりにもストイックに健康のことを考えすぎるとストレスが溜まります。実は「免疫力」の三割は、「こころ」と深く関わっていて、ストレスは確実に免疫力を落としてしまいます。「笑ってガンを吹き飛ばそう」といった運動をしている方がいますが、これを初めて聞いた時には「眉ツバもん」と思っていました。ところが笑った後の血液検査では免疫の数値が上がるのです。ちゃんとした科学的根拠があったのですね。健康のことをあまりにも几帳面に求めすぎると、逆に健康になれないのかもしれない。おおらかに、ゆったりと構えていること、これもまた健康には必要なのでしょう。

「腹八分」「笑う門には福来る」昔の人の観察力には本当に感心しますね。当NPOでは、5月と9月にこれらをテーマに「市民健康講座」「すこやかライフフォーラム」を開催しますので、お暇でしたら聴きにきて下さい。 (石井)

