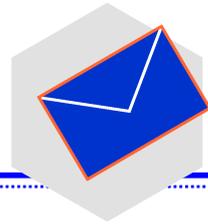




東京都八王子市にお住まいの横山功志様からのお便りです。



胆石と、アトピー性皮膚炎も乗り越えて、超元気です。



ポムちゃん 9才(♀)

ポムが6歳の時に、食べた物を吐いたり、食欲が無く、元気も無いので、動物病院で診察を受けた処、レントゲンとエコーの検査を勧められました。その結果、「胆石」と診断されて、かなり大きくなっている所以手術を勧められました。手術代金が10万円ほどになるとの事でした。

ライフケア社の仕事をしている母に相談した処、「**ハイレシチン**」で胆石が改善された方が沢山おられるとの事で、まずは「**ハイレシチン**」を摂らせてみて、効果がなかったら手術をさせる事にしました。小さな体に手術を受けさせるのは可哀想だと思っていたので、「渡りに船」と期待しました。早速、エサに「**ハイレシチン**」をまぶして食べさせた処、喜んで食べました。

一ヶ月後に再度エコー検査をしたのですが、何と！胆石が無くなっていたのです。医者も驚いて、「ど

うされたのですか？」と不思議がって聞かれたので、いきさつを説明した処、「ポムちゃんの体にメスを入れずに済み、良かったね！お母さんに感謝だね！」と言われました。母のアドバイスが無かったら、手術代10万円の出費と、ポムの体に手術の傷跡が残る処でした。

その後は元気にしていましたが、昨年からは、体を痒がるようになり、壁に体をこすりつけたり、部屋を転げ回って痒がっていました。見ると、地肌が赤くなり、皮膚病のようでしたので、病院で受診したら、アトピー性皮膚炎だと言われました。軟膏をもらい、塗ってあげましたが、その時は治まるのですが、すぐにぶり返して、余計に広がってきたように思っていました。

可哀想になり、再び母に相談してみました。「**ガンマーリノ**」をつぶして、中のオイルを出して患部に塗り、カプセルを飲めたら、飲ませるように！と言われました。早速実行して塗ってあげると、気持ちがいいのか、眼をつぶってじーっとしています。「**ガンマーリノ**」のカプセルも美味しそうにパクパク食べます。最近では、痒がる事もなくなりましたし、地肌の赤みもなくなってきました。元気に走り回っています。

小動物は、人間と違って、目に見えて早く結果が現れますので、本当に驚きです。私の家族も、いつも母の講釈を聴きながら、いろいろなサプリを摂っていますので、元気に暮らしております。

勧められたサプリメントが、度々結果になって現れ、栄養の大切さを実感するとともに、感謝の気持ちでいっぱいです。

女性に多い「胆石」を 予防する

日本人の7~16%の人が「胆石」を保有しているので、日本人全体では**1000万人**もの人が「胆石」を持っている事になります。右の肋骨に間欠的（一定の時間をおいて起きたり、やんだりする）な激痛が走り、救急車で入院して始めて「胆石」に気づく人もいます。又、エストロゲンの作用で胆汁中に過剰のコレステロールが排泄されると、胆汁は固まりやすくなりコレステロール結石が出来ます。

又、胆石が胆のうの外に転がり出て、腸との境目の管に詰まると、胆汁の流れが悪くなり“炎症”や“痛み”が起こる「**胆嚢炎**」が起こります。更に、**膵炎**、**敗血症**、**胆のうガン**などは、胆石が原因で起こる病気です。例え無症状でも“**自分が胆石を持っている**”と自覚するだけで生活習慣を変えるきっかけになります。病院で痛みが出る前に手術する事もありますが、臓器を摘出する事は体の仕組みに影響を与えます！



胆石症とは

ドック受診者の約**4%**が胆石保有者なのに、**60才以上の女性では、20%以上にもなります！**

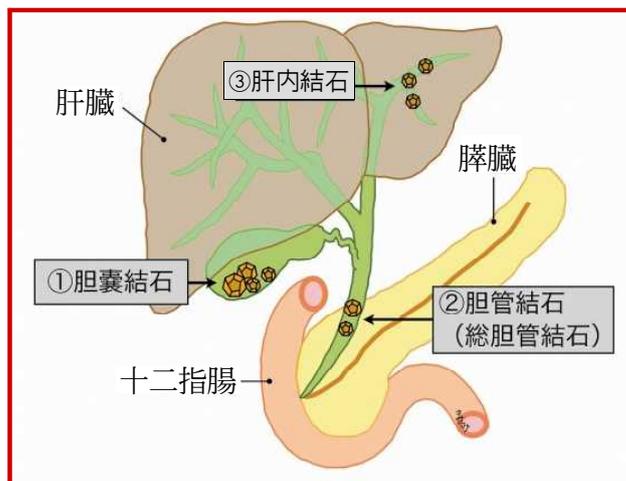
胆石は胆汁の成分の中の、コレステロールやビリルビン等が固形化し、「胆のう」や「胆管」にできる石で、**コレステロール系結石**と、**ビリルビン色素系結石**、それらの**混合型**(混成石)の3種があります。食生活の欧米化により、現在は“**コレステロール胆石**”が多く発症しています。コレステロール系結石は「胆のう」にできることが多く、ビリルビン色素系結石や混成石は「肝内胆管」や「総胆管」に多くできます。胆のうにできた場合は痛みを感じない事が多いのですが、胆汁の通り道の総胆管などにできた場合は激しく痛みます。

- ①胆のう結石：胆のうの中にできる結石です。
- ②肝内結石：肝臓から胆のう、十二指腸をつなぐ管を胆管といいます。このうち、肝臓内に入っている胆管を「**肝内胆管**」といい、ここにできる結石を「**肝内結石**」とよびます。
- ③総胆管結石：肝内胆管が合流したところを総胆管といい、ここにできる結石を「**総胆管結石**」とよびます。

胆石の症状

胆石症には**激痛**を伴うものと、胆石ができて、まったく**無症状**なもの（**サイレント・ストーン**）、があります。胆石症の人のうち半数くらいは症状がありません。しかし、5年~10年後には、現在症状がない人のうちの**50~80%**くらいに症状が出ます。主症状は痛みです。右の肋骨のところの間欠的な（一定の時間をおいて起きたり、やんだりする）激痛が生じます。胆石症が

悪化すると胆汁の流れを停滞させたり、胆のうの壁を刺激したりして、胆道感染を起こし、「**胆のう炎**」や「**胆管炎**（発熱、黄疸など）」を伴ってきます。



胆汁のはたらき

「胆汁」の成分は、**リン脂質**(レシチン)・**ビリルビン**（赤血球の老廃物）・**コレステロール**・**胆汁酸**、又、肝臓からの**老廃物**（薬物・毒物・老廃物）も含まれます。胆汁は、肝内胆管（肝臓の中を通っている胆管）を通して「胆嚢」に5~7倍に濃縮され溜められます。脂肪を含む食事をする時、ホルモンの命令によって胆嚢が収縮し、総胆管を通して胆汁が十二指腸に分泌され、脂肪を「**乳化**」します。乳化は**脂肪の吸収に必要な**ため、胆汁の分泌が低下すると、油の多い食品を避けるようになります。

→ 当然、油性ビタミン **A・D・E・K** の吸収も低下します。従って、健康のためには、胆嚢を摘出する手術をできるだけ避けたいものです。

「レシチン」が「胆石」を溶かす！

胆石ができやすい女性のタイプ

『5つのF』といって、40歳代（Forty）・女性（Female）・小太り（Fatty）・多産（Fecund）健康（Fair）、即ち、小太りで健康な中年の女性に胆石が多くみられます。



又、朝食抜きも胆嚢の収縮が行われず、濃縮した胆汁が溜まり、胆石が出来やすくなります。

◇ エコーで早期発見する ◇

中年・小太り・コレステロールが高く動物性脂肪の摂取が多い方は、検査をしてください。

エコーで胆石が発見できます。ポリープやガンとの鑑別が難しい場合は、更にCT・ERCP（内視鏡的胆道造影）・PCT（経皮経肝胆道造影）等で調べます。「胆管」に異常が起こり胆汁の流れが悪くなると、血液検査ではγ-GTP・ALP・LAP・コレステロールの数値が参考になります。

コレステロール胆石の原因

肥満・高脂肪食・繊維不足

日常摂取する、チャーハン・シューマイ・焼きそば・ギョーザ・酢豚・ビーフシチュウ・カツ丼・天ぷら・バター・マーガリン・生クリーム・グラタン・フライ・牛乳・チョコレート・ナッツ類などは、「脂肪」が多く、又、「カロリー」が高いため「肥満」になりやすい食品です。

果物や菓子類も肥満の原因になります。和食は「高繊維」と「低脂肪」なので、最も勧められます。

“水溶性繊維”を積極的に摂る

海藻類などの水溶性繊維が不足すると、胆汁を門脈（小腸と肝臓を結ぶ血管）を通して肝臓に再吸収させます。

→ 胆汁の腸管循環と云う。

“水溶性繊維食”は胆汁を吸着して便に排泄し、「胆汁の腸管循環」の経路をストップさせます。

●胆汁の色が黄褐色なので、便の色が黄褐色になれば胆汁が排泄された事になります。更に、水溶性繊維は食事中の余分な脂肪も吸着し、排泄してくれます。

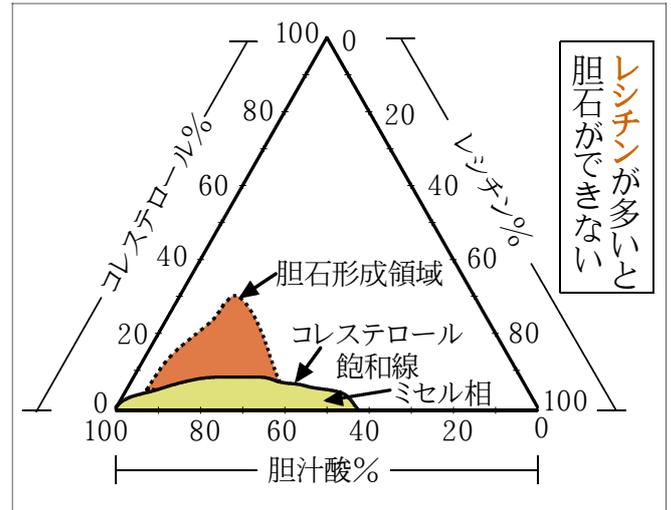
→便の色が黄褐色かを、チェックしましょう。



ビリルビン結石の原因

胆道内で細菌感染（主に大腸菌）が起こると、カルシウムイオンと結合して結石を作ります。一方、低タンパク食が加わると、混合（混成石）、さらに加齢条件が加わると黒色結石が出来ます。

コレステロールとレシチンの割合



上の三角座標はレシチンの%が多く、コレステロールの%低いときに、胆汁が溶解しています。

又、コレステロールが増え、「コレステロール飽和線」を越え「胆石形成領域」に入ります。つまり、胆汁に含まれるコレステロールの濃度がリン脂質（レシチン）や胆汁酸に対して相対的に上昇すると、“結晶”を作り「胆石」となります。

一方、リン脂質（レシチン）の割合が多いと、コレステロールを溶解し、胆石を溶かします。

治療方法

- 結石を溶剤で溶かす。
- 衝撃波で砕く方法（再発率3年以内10～30%）。
- 手術で胆嚢を摘出する。

サプリメント対策

食生活を見直し、減量をして積極的に「サプリメント対策」を実行

- *レシチン（コレステロール結石）…………… 10～20g
- *タウリン＋グリシン（胆汁排泄）…………… 2～4g
- *水溶性食物繊維（コレステロール結石）…………… 20g～
- *ビタミンC（コレステロール結石）…………… 3000mg
- *ビタミンA（ビリルビン結石）…………… 30000 IU
- *ビタミンE …………… 800 IU
- *ビタミンB群（B1として）…………… 50mg～
- *グルタチオン（タウリンの合成促進）…………… 300mg
- *プロテイン（混成石）…………… 1g／体重1kg

高齢者の必需品 “ラクトフェリン”

日本は、高齢化が急速に進んでいますが、高齢化は日本の死亡原因にも、大きな変化をもたらしています。例えば、厚生労働省が行っている「年齢調整死亡率」の調査結果から、日本が高齢化社会（高齢化率7%以上）に突入した1970年頃から「肺炎」が増加傾向となり、特に高齢になるほど死亡率が高くなり、肺炎で亡くなる人の97%以上を、65歳以上の高齢者が占めています。特に、75歳以上の“後期高齢者”は、「肺炎」をきっかけに体力が低下し、「介護」が必要になったり、「認知機能」が低下していきます。高齢者の“風邪”が治りにくい事も、免疫の低下が関係しています。



つまり、高齢者の「肺炎」は「介護」につながり、「認知症」へと進行しやすい状態なのです。

免疫細胞の60%が集合しているのは腸管です。「腸内細菌」と「免疫」には密接な関係があり、加齢と共に腸内に“悪玉菌”が増えると「免疫」の働きが低下したり、免疫の働きに誤作動が起こり「自己免疫疾患」などを発症しやすくなる事が理化学研究所(理研)の研究からも分かってきました。

又、インフルエンザなどの「ワクチン接種」が高齢者の半数以上に効果が現れない事は「免疫老化」といわれ、加齢に伴う“ガン細胞”の増加の関与も示唆されています。

そこで、腸管内の「免疫老化」を防ぐには“腸内細菌”の構成が重要で、「ラクトフェリン」や「乳酸菌」などで“善玉菌”を増やすことが必要なのです。

「ラクトフェリン」は鉄と結合する性質を持つ糖タンパク質で、母乳に多く含まれている成分で、出産後の初乳に最も多く含まれています。これは、まだ免疫力を持たない乳児を細菌から守るためと考えられています。生まれたての赤ちゃんを細菌やウイルスから守る為に強い抗菌力、殺菌力を持つため、細菌やウイルスの増殖を抑制します。また、鉄の吸収を促進することから、貧血の予防や改善にも効果的です。又、唾液、涙液、血液などにも「ラクトフェリン」が含まれ、“粘膜”を“細菌”などから守る働きをしています。

従って、「ラクトフェリン」は免疫力が低下してくる「高齢者」にも“必需品”です。

「腸管免疫」を活性化する“ラクトフェリン”を“乳酸菌”と同時に摂取すると、単独で摂るより、がん細胞やウイルス感染細胞を見つけ次第攻撃する「NK細胞」が活性化されます(図)。

インフルエンザワクチンを接種すると、リンパ球の働きにより「抗体」が産生され免疫ができます。高齢者は「抗体」の産生が充分にできないためワクチンの効果が低いのです。

そこで、ラクトフェリン+乳酸菌、「抗体」の材料であるアミノ酸「リジン」・亜鉛・ビタミンAなどの「栄養チームで免疫を活性化」させます。

NK細胞活性増強に対する併用効果

森永乳業ラクトフェリン研究所 提供

