

■ 胃に関するアンケートにお答えいただいた方へ ■

このたびは、フコイダン専門店シヨップフコイダンのホームページより、胃に関するアンケートにお答えいただき、誠にありがとうございました。

私は、シヨップフコイダン店長の掛江一也と申します。

「胃の痛み」って、本当にいやですよね。

この私も、先日、胃カメラを飲みました。さいわい、軽い胃炎程度で、ピロリ菌も陰性だったので、フコイダンをごまめに飲む程度ですんだのですが、それでも空腹時は、ひどい時は痛みがありましたし、そうでなくても、しくしく鈍痛を感じたり、重苦しいような痛みもありました。

「胃の痛み」は、ほとんどの方が経験されていると思います。

これからあげる、さまざまな原因で、特に胃を痛めます。でも、仕事が忙しかったり、もし「がん」と言われたらどうしようという不安などから、ついつい、市販のクスリなどですませてしまう方も多いのではないのでしょうか。

でも、急激な痛みや、痛みが強い場合は医師の診察を受けたほうが安心です。みぞおちや上腹部の痛みだから胃だろうと、しろうと考えで勝手に判断しがちですが、その痛みが胆のうや脾(ひ)臓、肝臓の病気の場合もありますから。

一般的にみぞおち(上腹部中央辺り)の空腹時の痛みは、胃や十二指腸の潰瘍であることが多く、また食後の痛みや不快感は胃炎、食後2~3時間たってから痛むのは、胃潰瘍の可能性ががあります。

胃は、その内側に保護粘膜があり、粘液を出して自らを強い酸性の胃液(消化液)から守っています。でもさまざまな原因でこのバランスがくずれると、粘膜が炎症を起こしてしまい、これが胃炎となるのです。さらに、消化液が胃の壁を溶かしてしまうと、胃潰瘍になってしまうのです。

この胃の炎症や潰瘍をおこす、さまざまな原因は、外傷やピロリ菌、ストレスなどがあげられます。次にそれらについて詳しくお話ししましょう。

■外傷による炎症

外傷は、どのようにしておきるのか。

それは、まずは**暴飲暴食**です。

刺激の強い食べ物、例えば辛いもの、熱いもの、逆に冷たいものを食べ過ぎることがまずあげられます。

当然**お酒の飲みすぎ**も胃を荒らす原因ですよね。空腹時に強いお酒を飲むのは、もつてのほかですからやめましょう。

それから、**タバコ**もいけません。肺だけでなく、胃にも悪いのです。

また**薬の多い方**は、その副作用で胃が荒れることも良くあります。よくお薬と一緒に胃腸薬も処方されることがありますよね。

さらには、**ストレスや睡眠不足**、それがたたって過労になることが原因となる場合もあります。

ですから、胃の調子が悪い方は、暴飲暴食、酒、タバコをまずやめてください。そして、仕事もほどほどに、気分転換を上手に、ちゃんと休息をとるようにしましょう。そのようにして胃とからだを休め、薬局の薬剤師に相談して症状にあった薬を処方してもらおうと良いでしょう。

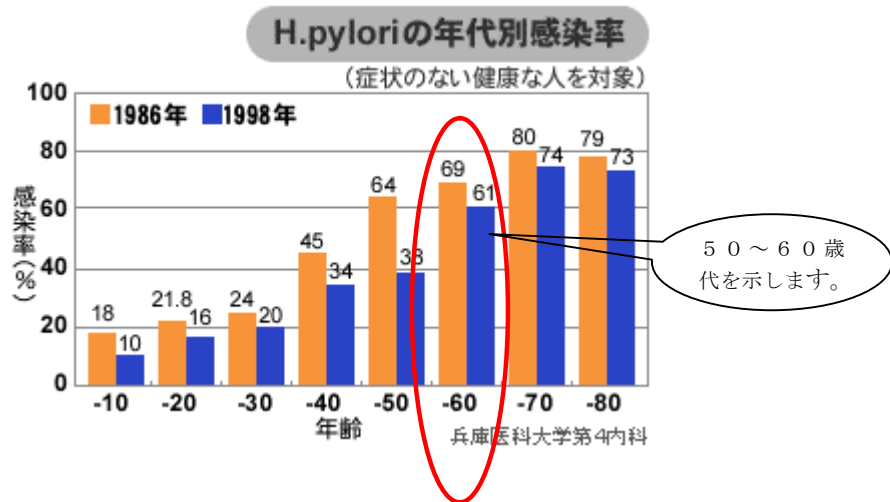
また食品でも予防は可能です。

にんじんやかぼちゃに多く含まれる、**ビタミンA (βカロテン)**には、粘膜を正常に保ち、潰瘍を修復する作用があります。

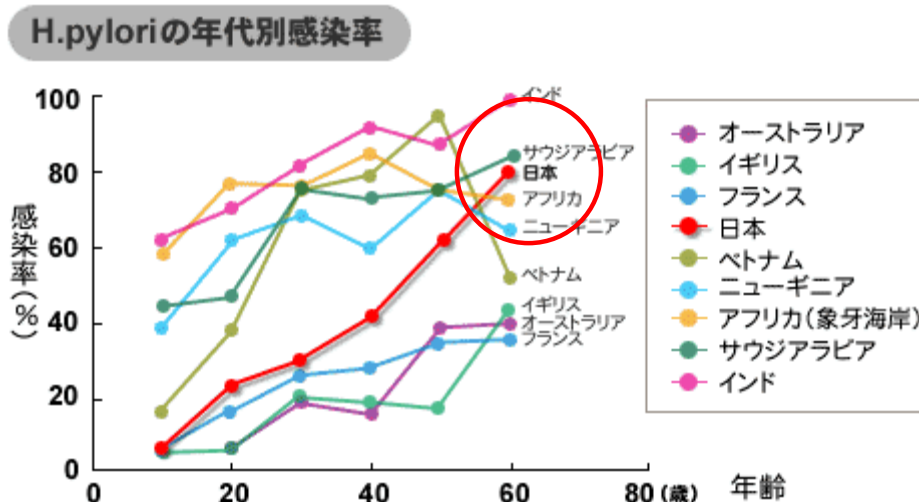
また牛乳やヨーグルトなどの乳製品にも、粘膜の保護作用があります。乳製品に含まれる**カゼイン**というタンパク質が、胃の壁にゼリー状の膜をつくり、胃を保護するためのバリアをつくるからです。これが胃壁を守ってくれているのです。

■ヘリコバクター・ピロリ菌

いま、**日本人の約6000万人が、ピロリ菌に感染している**とされています。特に50歳代以上の方の感染率が高く、下のグラフのように、なんと60%を超えているのです！！



ピロリ菌の感染率は、先進国ほど低く、上下水道の普及率が悪い国ほど高いといわれています。ところが日本は、下のグラフのとおり、年齢が高くなるほど発展途上国なみに感染率が高くなっているのです。これは戦前戦後の衛生状態が悪い時代に生まれ育った方が60歳をこえたため、戦争の不幸な傷跡がこのような形で、今も残っているのですね。



ピロリ菌は胃の内側の保護粘膜の中で繁殖します。ピロリ菌は、胃酸に対する胃の保護機能を損ない、毒素を出し、胃炎や胃潰瘍を引き起こすのです。また、胃がんの原因にもなっています。

今年の1月に北海道大学の分子腫瘍学の畠山昌則教授が、全米科学アカデミーに発表された論文に、全世界が驚きました。

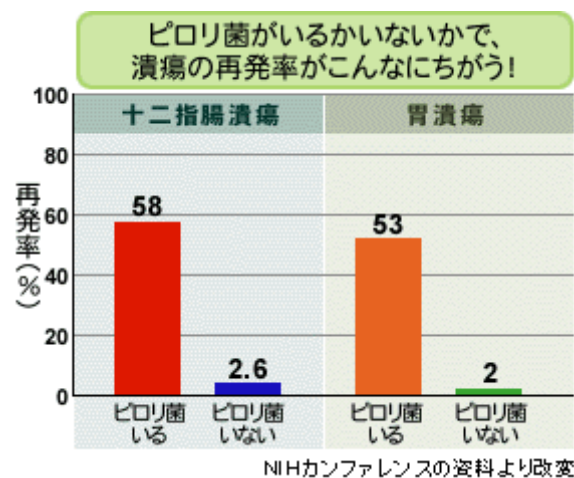
それは**ピロリ菌が作り出す「CagA」と呼ばれるたんぱく質によって、がんが発症すること**を、マウスを使った実験で証明したからです。生物の体内でピロリ菌ががんを引き起こすことを確かめたのは、世界で初めてでした。

さらに今年の8月、北海道大学病院院長の浅香正博氏が英医学誌ランセットに論文を発表しました。

ピロリ菌を除菌しない人は、除菌した人に比べ、胃がんの再発率が約3倍になることを、国内51の医療機関の協力で505人の臨床試験をもとに明らかにしたのです。

また国立国際医療センターの上村博士の臨床試験では、**胃がんの再発率が5倍**にもなったとも報告されています。

十二指腸潰瘍の患者さんも同様90%以上の方がピロリ菌に感染しており、**1年後の再発率は除菌した場合は約2.6%、除菌しなかった場合は約58%**という22倍近い臨床結果も報告されています。



毎年約11万人の方が新たに胃がんになり、そのうち5万人の方が亡くなっています。しかも99%の方が実はピロリ菌感染者なのです。

いま、ピロリ菌の除菌に対する健康保険の適用は、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃の悪性リンパ腫の一部に限られています。

日本ヘリコバクター学会は、胃がん予防のためにも、国家戦略としてピロリ菌の除菌がすべての感染者に健康保険で認められるよう提言しはじめています。それだけピロリ菌対策は最重要課題なのです。

こんなピロリ菌ですが、抗生物質で治療ができます。

さらに食品でも可能です。

ココアのカカオFFAや梅エキスがピロリ菌を減らす効果があること、ホップのポリフェノールがピロリ菌のつくる毒素を強力に中和、無毒化することが報告されています。

■ストレスによる胃痛

現代人で、ストレスを感じないという人は、まずいないでしょう。しかしこの先行きが見えにくい今、仕事をする人のストレスはかなりものものです。

脳は、ストレスを感じると、体のいろいろな部分に働きかけ、ストレスを緩和しようとしはじめます。胃腸は“第二の脳”といってもよいほど、脳と密接なかかわりがあるので、胃は動きが活発になり、胃酸がたくさんつくられる一方で、胃への血流は弱くなり、粘膜をつくる働きが低下するのです。

つまり、胃を守る部分は弱まり、消化する部分は強まるのです。その結果、胃がちっとも治らず、どんどん状態が悪くなる、「ストレス性の胃痛」へと進んでいくのです。

また、ストレスが多いと交感神経が優位になり、免疫細胞の顆粒球が増え、健康な細胞までも攻撃し、胃潰瘍などの原因になったりします。

リンパ球が減り、抵抗力が弱まり、ピロリ菌などの細菌にも感染しやすくなるのです。

ストレスをためないようにすること、リラックスタイムをもつなど自分なりのストレス発散法を持つことが必要ですね。

■機能性胃腸症

脳と胃腸の関係は、「**脳・腸相関**」と呼ばれています。先程も言いましたが、“第二の脳”と言われるくらい、脳の中樞神経系と、腸管の神経とは、自律神経を介して密接に関連しています。

そのため、心理的な変化が胃腸にも影響を及ぼす可能性が高いのです。暴飲暴食よりも精神的なストレスの方が、胃腸に与えるダメージは大きいと言っている専門家もいるほどです。

最近、ビジネスマンに増えているのが、検査をしても異常が見つからないのに、胃の痛みや胃のもたれ、むかつきなどの不快感があるという、**機能性胃腸症**です。

胃の伸縮が正常に働かない状態で、胃が常時伸びて膨らんでいるため、食物が胃の中に残っているような感じが、胃のもたれなどの症状となってあらわれます。

この機能性胃腸症は、特に先進国で患者が多く、10年ほど前に行われた大規模な疫学調査では、**日本人で4人に1人**という高い発症頻度が明らかになりました。

原因としては、ストレスや、不規則な食事などの生活の乱れ、過労、お酒の飲み過ぎなどがあると考えられています。

改善するには、まず食事からです。

脂っこい食品や、胃を刺激する強い香辛料を避け、よく噛んで食べることです。当然、アルコールもしばらくはやめなければなりません。

そして、規則正しい生活を心がけることです。胃の働きを正常に戻すことがいちばん大切なのですから。

以上、胃痛について、4つの原因をあげました。

1. 外傷による炎症
2. ヘリコバクター・ピロリ菌
3. ストレスによる胃痛
4. **機能性胃腸症**

日々の生活を見直すきっかけにして下さいね。

■胃がんを予防してくれる 唾(だ)液

がんは、全身の血液が汚れる病気です。その血液は、食べ物から作られます。ですから、「食は命なり」ともいえるでしょう。それほど食は大事なのです。

まずは、よく噛んで食べること。これは、消化吸収を助けるだけでなく、内臓への負担も軽減されます。さらにすごいことに、「がん予防」にもなるのです！！

唾(だ)液には、殺菌作用のほか老化予防ホルモン、各種消化酵素が含まれています。

それらの酵素のうち、**パロチン**は、成長ホルモンの一種で、私たちの体の中でわかわかしさを保つ働きをしてくれます。

パロチンの分泌が盛んだと、筋肉や内臓、骨、歯などの生育発育が盛んになり、いつまでもわかさを保ちます。

また、**ペルオキシダーゼ**は、活性酸素を消してしまう酵素で、がん予防でも注目されています。

「唾液が、がんを予防する」 このことを同志社大学名誉教授の西岡一(はじめ)教授が証明しました。以下、西岡先生の記述を要約してみます。

西岡先生は、魚や肉を焼いたときにできるオコゲの中に、変異原性(発がん性)があることを発見しました。つまり、たんぱく質を構成しているアミノ酸に熱が加わると、変異原性(発がん性)が現われるのです。

更に、日本人が古くから飲んできた緑茶にも変異原性(発がん性)があり、その原因物質は、植物中にもともと成分として含有しているフラボン化合物であることも、突き止めました。

こうなると、あらゆる食べ物・飲み物に発がん性があることになります。でも何故、昔は、がんになる人が少なく、現代では異常なほど多いのか、ということになります。

そこで西岡先生は「これらの発ガン性物質が体の中に入ったら、どのように反応するのだろうか」という問題に取り組みました。

まずは、最初の反応である、口の中の唾液による変化を調べてみたのです。

発ガン性物質が、バクテリアに変異原性を起こす強さが、唾液を加えることによって、どのように変化するかを調べてみました。

唾液の「毒消し」（変異原性（発がん性）消滅）効果は、想像以上に絶大でした。

オコゲの成分である「トリプ・P1」、最も強い発がん性物質と言われている「アフラトキシンB」も「ベレッツピレン」も唾液の作用で、その変異原性が消えてしまったのです。

唾液に含まれている「ペルオキシダーゼ」と「カタラーゼ」「アスコルビン酸（ビタミンC）」などが変異原性（発がん性）消滅を担っていることも解明されました。

そして、この「唾液パワー」は、**唾液に約30秒浸すだけで充分**でした。

このことは、30秒以上噛むと、がん予防の効果が強まるということなのです。
だから、**ひと口30回以上噛むように心がけることが、がん予防につながる**のです。

フコイタン、キノコ、プロポリスなどの抗がん食品をいくら摂取しても、がん細胞を抑えきれない方がいます。そのような人は、よく噛んで食べていないのかもしれませんがね。「よく噛んで食べること」それが、がん予防の第一歩です。

■胃がんを予防してくれる食材

料理において、胃腸に一番良い材料は、野菜そして果物など、消化しやすく、健康維持にも効果があるものが基本となります。いくつか例にあげると、

キャベツには、カリウムや抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンU（キャベジン）が豊富なので、胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防止する作用があります。

しかも、キャベツには植物性乳酸菌が付着しているので、酵素ジュースにしてもいいですね。（酵素ジュースは乳酸菌を豊富に含んだジュースで胃腸のデトックスや整腸にも役立ちます。）

大根には、ビタミンCやジアスターゼなどの酵素が豊富に含まれています。このジアスターゼは、でんぷんやたんぱく質、脂分などの消化を助けてくれるので、揚げ物や魚などを食べるときに添えるだけで、胃への負担が随分違います。

また、捨ててしまいがちな葉の部分にも、ビタミンCやビタミンAなどがたっぷり含まれていますので、上手く料理に使いたいものですね。

辛みは、アリルイソチオシアネートというからし油の成分で、胃液の分泌を促し、腸の働きを整え、痰をきる効果があります。

やまいもは、ネバネバしていますよね。それは、ムチンという水溶性食物繊維で、体内に入るとグルクロ酸に変わり、胃や腸壁の潰瘍を予防し、肝臓を強化する働きがあります。また、たんぱく質の消化吸収を助ける作用や、滋養強壮作用もあるのです。さらに、美肌効果、老化防止にも役立つとされています。

また、アルギニンというアミノ酸が多いのですが、アルギニンは、生殖能力を高めるアミノ酸とされていますので、虚弱体質の方や、疲労回復そして体力増強にも貢献します。

里芋には、水溶性食物繊維であるガラクトンが含まれており、消化を促進する作用や、整腸と便秘の解消に大変効果的です。

また、このガラクトンは、免疫性も高め、がんの発生・進行を防ぐ働きや、風邪の予防効果、さらには、脳細胞を活性化させ痴呆やボケを予防する効果まであるといわれています。

また里芋には、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出し、高血圧やむくみを防ぐカリウム、糖質の分解を助けるビタミンB1、便通を促し、体内のコレステロールや毒素を排泄する作用もあります。

胃腸の調子を整え、食欲も増進させる効果もある低カロリーの里芋は、便秘で悩む方、ダイエットしたい方、健康を考える方にお勧めの食材です。

バナナは消化吸収が良く、すばやくエネルギーに変わります。カリウムや食物繊維が豊富で、体内の有害物質を排出してくれます。

またバナナには、からだの免疫システムを増強する作用のあることが、帝京大学薬学部の山崎正利教授の研究で明らかにされました。

山崎教授の研究によると、バナナがTNF（腫瘍壊死因子）という物質を増やすことがわかりました。

TNFとは、免疫細胞の一種マクロファージが分泌する物質で、これが活性化すると免疫力を高めると考えられています。それだけでなく、がんの治療にも使われている免疫増強剤（OK432）より、その効果が高いという結果を得たそうです。すごいですよね！

このことは、かぜをひきにくくなるだけでなく、動脈硬化やガンなどの、各種成人病にもなりにくくなる、ということも分かってきています。

さらにバナナには、他の果物をおおきく引き離すほど、多くのカリウムとマグネシウムが含まれています。

いずれも、体内のミネラルバランスを確保するために、重要な働きをするミネラルで、心臓の予防や、筋肉のけいれんを防ぐなどの効果もあるといわれています。

近頃、バナナ健康効果として一番注目を浴びているのが、バナナに豊富な糖質の一種である**オリゴ糖**です。

大腸まで吸収されずに達したオリゴ糖は、善玉菌の栄養となるのです。善玉菌の割合が増えると、腸内環境が整えられるので、便秘や下痢の解消に役立ちます。おなかの調子をより効果的に整えたいなら、あまり熟していないバナナを選ぶといいですよ。ヨーグルトやハチミツと組み合わせる、あるいは加熱して食べるとよいです。

以上のような食材を使った料理を食べれば、消化が良く、かつ栄養が多く含まれていますので、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などで胃が弱っている場合でも、その治療効果がより高まります。

また、ストレスをためず、規則正しい食生活を心がけることも大切です。

そして、胃に刺激を与える食品や消化の悪い食品は、できるだけ避けてくださいね。

とくに、香辛料、コーヒーなどカフェインが入ったもの、アルコール、炭酸飲料、揚げ物、レモン、イカやタコ、脂肪分の多い肉や魚、羊羹(かん)など甘みの強いものなどが、胃に刺激を与える食品になりますので、胃の調子が悪い時は、できるだけさけてくださいね。

さらに、胃が消化するのに時間がかかる食べ合わせも、控えたほうがよいでしょう。例えば、

肉などの脂っこい食べ物+甘いデザート や

肉・魚類など高タンパク質+麺・お米など高炭水化物

の組み合わせは、胃に負担がかかってしまいます。

そして、症状がひどい場合は、口に入れるだけで気分が悪くなってしまうこともありますので、無理をせず、お粥など、食べられるものを少しずつ口に入れ、良く噛んで食べるようにしてくださいね。

回復には栄養が欠かせませんので。

でも、全く食べられないようになった時は、医師と相談して、栄養の点滴を打つなど、早めの受診が必要になります。

以上、胃について、病気になる原因、その対処方法、そして、胃の病気を予防し、治療を助けてくれる食材をご紹介します。

これからご紹介するページには、上の食材などを使ったレシピを掲載していますので、ぜひご覧になられて、ご活用くださいませ。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
<http://www.shopfucoidan.org/ryouri.html>

この度は、胃についてのアンケートにお答えいただき、誠にありがとうございました。

追伸：

日々の食事を、食材に気を配りながら、つくり、食べることが、病気を予防することにおいて一番ですが、なかなか毎食、これを実行するのは、とても大変です。

そこで、もっと手軽に、同じような予防の効果をだせ、また病気になってもその回復をしやすいしてくれるものがないかという、実はあるのです。

それは、サプリメント、健康食品です。

手軽に、いつでも、そして自分ひとりでも、すぐにはじめられる・・・
これが健康食品の良さです。

私が健康食品のなかで、特におすすめる「フコイダン」に出会ったのは、私の妻が、今から5年前に「子宮頸がん」の初期と、九州がんセンターで診断を受けた直後でした。

妻の病気をきっかけに、夫婦共にフコイダンを愛用しはじめ、はや5年がたちました。

妻は、手術もしましたが今は元気になり、保育士として毎日、元気に働いています。

また私も、ピロリ菌もなく、丈夫な胃腸で毎日元気に過ごしております。



そこで今回、無料のフコイダンセットをご用意いたしました。

シーフコイダン30mlではちみつの入った加糖タイプと、無糖タイプを各1本ずつ
をご用意いたしました。その他フコイダンのことがよくわかる特別DVDや、実際に取材
させていただいたお客様の声・体験談集もあわせておとどけいたします。

無料ですので、この機会に是非お申し込みくださいませ。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

<http://www.shopfucoidan.org/01.html>

または、無料のお電話でもお申し込みができます。

フコイダンセット受付センター 0120 — 251 — 958 (通話料無料)

最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。

ご家族が、いつまでも一緒に、お元気で暮らせることを心よりお祈りいたしております。