

やすらぎ通信

令和3年 お正月

発刊不定期 横浜やすらぎの郷霊園管理事務所 〒241-0802 神奈川県横浜市旭区上川井町 1749-1
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: y-yasuraginosato.jp Eメール: info@y-yasuraginosato.jp



縁起だるまを差し上げています (数量限定)
家内安全・身体健全・疫病退散・合格祈願…
はじめにむかって右の目を入れます
翌年には両目を入れてお持ち下さい



～やすらぎの郷 折々の花々～



11月・12月 やすらぎの郷にはB区とD区に紅葉が植えられています。僅かな高低差ですが紅く色づく時期はひと月ほどの差があります。また一本の木でも上の方からまるでリレーをするように綺麗なグラデーションで 紅く染まっています。

「形見とて 何か残さん 春は花 山ほととぎす 秋はもみぢ葉」(良寛)

何かをこの世に残そうと思っても残るものではないし、残るものは大自然のように人の思い計らいを越えて残っていく。その大自然の一つとして表されたもみぢ葉は、今日もすべてのものの形見として、目の前に現れてくれているようです。

10月 山茶花(サザンカ)の可愛らしい花が咲き始めました。ところでサザンカと椿(ツバキ)って見分けが付きづらいですね。一番有名な見分け方は、椿は花が散る時、花首から落ちるのに対し、山茶花は花びらがバラバラに落ちるということです。つまり散るまでは非常に分かりづらい。しかし、どちらも美しくその花をほころばせます。何かを分けようとする人間の心に一石を投じているかのようですね



9月 「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざの通りお彼岸に入ると途端に秋の空気になりました。正門の彼岸花もカレンダーを知っているかのようにちゃんとお彼岸に咲きだしました。茎をぐんぐん伸ばし、真っ赤な花を咲かせる彼岸花はご先祖さまが我々に、背筋を伸ばし、限りある命をしっかりと輝かせて生きなさいと教えてくれているようです。

東洋医学



筆者 井上裕之（横浜駅東口昭和堂薬局社長）

明けましておめでとうございます。

去年は、コロナ禍で今まで経験したことがないような生活を強いられました。このことが将来、「あんなことがあったね」と話す時が来ることを切に願っています。

感染予防の為に健康維持に努めて参りましょう。今回は腸内環境についてのお話です。

腸内環境について

健康番組などでも腸内環境の重要さは報道されていますのでご存知の方も多いかと思います。実際、医療の分野でも世界的に腸内環境の研究は注目されており、ちょうないさいきんそう腸内細菌叢※は炎症性腸炎や大腸がん、過敏性腸症候群などの腸疾患にとどまらず、肥満や糖尿病、動脈硬化、腎疾患、喘息、アレルギー、精神疾患など様々な病気と関係していることがわかってきました。

※腸内細菌叢とは腸内細菌の集合体のこと。植物が集まったような集合体の腸内細菌叢は花畑のように見えることから、腸内フローラとも呼ばれます。

腸内細菌叢は、指紋の様に人それぞれで、生活環境や食生活などで日々変化をします。その中でも大きな変動要因となるのは食生活や加齢そしてストレスと言われています。更に、抗生物質の服用も多大な影響を与える要因になります。（余談ですが、日本の抗生物質の使用頻度は他国に比べ高水準です。風邪を引くとすぐ抗生物質を処方されませんか？ほんとに必要な処方なのかとも考えてしまいます）

人の腸内には、種類にして 500~1,000 種、数にして 100 兆~1,000 兆個の腸内細菌が腸内細菌叢を形成し、ヒトと共に共生しています。細菌の分類は、門・綱・目・科・属・種で行われますが、自然界で検出される 70 門以上の細菌のうち、腸内細菌叢はフィルミクテス、バクテロイデス、アクチノバクテリア、プロテオバクテリアの 4 門に含まれる細菌で構成されています。（名前を覚える必要はありませんよ）

腸内細菌叢の研究は、従来は細菌を糞便中から単離培養し調べられていましたが、解析技術の進歩により、ゲノム解析可能になり飛躍的に進歩しました。それにより、腸内細菌叢と宿主であるヒトとの様々な生理作用や腸管疾患はもとより、免疫関連疾患、代謝内分泌疾患、精神・神経疾患など様々な疾患の発症との関わりがこの 10 年ほどで急速に明らかになってきています。

そのきっかけとなった研究は、腸内細菌叢の変化が宿主であるヒトの肥満を惹起する可能性があると示されたことでした。

抗生物質や糖尿病治療薬のメトホルミンなどが腸内細菌叢の構成を劇的に変化させることで知られていますが、食事も腸内細菌叢に大きな影響を及ぼすことが知られています。

野菜や穀類を中心にした食事を日常的に摂取しているヒトの腸内細菌叢には、難消化性多糖類を分解できるプレボテラ属やラクノスピラ属が高く、その代謝産物である短鎖脂肪酸も体の中で高濃度になることが解ってきています。

一方で、動物性食品を中心にした食事を摂取しているヒトの腸内細菌叢は、ルミノコッカス属やレンサ球菌などが増殖していることが解ってきています。

また、この環境下で腸内細菌の代謝産物の一つで心血管疾患の原因になるトリメチルアミン-N-オキシド（TMAO）が高濃度で検出されています。更に、このような腸内細菌叢の構成変化は短時間で劇的に変化することも解ってきています。

普段、野菜などを中心の食生活をしている人が、数日間、動物性食品摂取することで腸内細菌叢は変化します。しかし、食生活を元に戻すと 1 日程度で元の腸内細菌叢に戻ることも明らかになっています。

食事の中の脂質の摂取の違いも例外ではなく、腸内細菌叢の変化に影響し、肥満やインスリン抵抗性（糖尿病）の悪化に影響します。ω3 系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれる魚油を摂取すると、アッケルマンシア属、ラクトバシルス属やビフィドバクテリウム属（善玉菌）が増加しますが、飽和脂肪酸が豊富なラードなどを摂取すると、バクテロイデス属の増加に伴い血中のエンドトキシン（慢性炎症を惹起するもの）濃度の上昇と脂肪組織炎症やインスリン抵抗性（インスリンが効きにくい状態）が起こってきます。このように食事の中の飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸の構成とその脂肪酸の質が腸内細菌を維持するために重要であることが解ります。

また、絶食、再摂食を繰り返す断続的断食法（断食）は、体重増加抑制、寿命延伸に有効であることが知られていますが、フィルミクテス門の割合が増えてそれに伴い他の門の減少が起こり、白色脂肪細胞組織（内臓脂肪）のベージュ化（脂肪燃焼できる状態）が起こりその結果、体重の増加抑制につながるという研究報告もあります。このような結果から我々ヒトと共生関係にある腸内細菌叢は、食事の種類によってその構成を劇的に変化し、宿主であるヒトの恒常性維持（健康維持）に大きく係わっていることがわかります。（少し専門的な語句が多く難しい話となりましたが…）

腸内環境を整える食品として発酵食品がよく知られていますが、世界中のどんな民族も発酵食品をとらない民族はいないと言われていています。日本にも多くの発酵食品があります。その発酵食品や食物繊維などをしっかり摂ることは、腸内細菌叢に大きな影響を与えます。

これからもっと腸内細菌叢の重要性が解明されることとなるでしょう。

◇◇発酵食品◇◇

私たちの生活の中で、もっとも身近な発酵は、調味料などの味噌、醤油、みりん、日本酒、酢などの発酵食品ではないでしょうか。毎日の朝食に和食を取り入れるならば味噌汁が必要でしょう。洋食ならばヨーグルトやチーズが食卓に並ぶかもしれません。これらも発酵からできています。

発酵食品とは、目に見えない微生物たちの働きによって醸し出される食品の事です。大豆から味噌・醤油・納豆などができます。お米からは日本酒やみりんや酢が作られ、ミルクからはチーズやヨーグルトが作られます。どれも人にとってとても美味しく、栄養のある食品に変化しています。

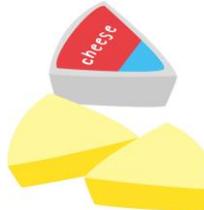
その発酵から生まれた成分が美味しく、健康にもよく、食品の保存性も高まる為、私たち人間は古くから発酵食品を作り、摂取してきました。発酵食品の歴史はとても古く、世界中に溢れているのです。

日本は気温、湿度などの発酵に適した気候に恵まれ、世界でも有数の発酵大国です。日本の発酵食品の特徴は「麴」を用いた発酵です。麴とは、蒸した米・麦・大豆などの穀物に麴菌という微生物を繁殖させた加工品です。

味噌、醤油、酒、酢、みりんなど、麴によって日本の味ができているといっても過言ではありません。

日本各地には、麴を使った伝統的な発酵食品が多数存在します。

その他、納豆や漬け物、鰹節など我が国の発酵食品文化は非常に発展しています。



◇善光寺 季刊誌 成寿 50巻発刊

今巻は、善光寺に新しくお迎えした『観音様』を特集しています。管理事務所に置いてありますので是非ご覧下さい。

◆写経・写仏で観音様とのご縁を結びませんか？

写経用紙をお配りしていますのでご利用下さい。

お納め頂いた写経・写仏は観音堂に奉納致します。

編集後記 ■ある人が高名なお坊さんに「世の中で変わらないものは何ですか」と聞いたところ「変わらないものは何一つない。その真実だけが変わらない」と答えたそうです。昨年は様々なことが変わりました。より良く変わるためにも柔軟な心で生きたいものですね。今年一年、皆さまのご多幸を祈念致します。

