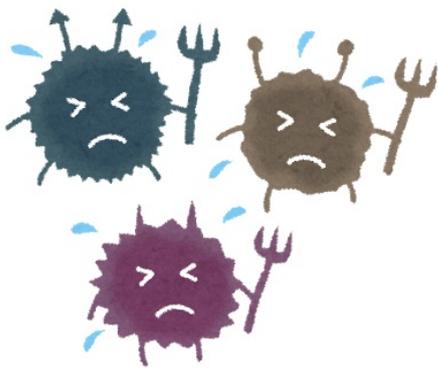


脳に幸福を感じさせる脳内伝達物質にはドーパミンやセロトニンがあります。これらはもともと腸内細菌の伝達物質で、実は腸で作られています。例えば、セロトニンは腸内に90%ぐらいありますが、脳にはたった2%しかありません。その2%のセロトニンが少なくなると、うつ病になったり、腹痛や下痢を繰り返す過敏性腸症候群『IBS』になったりしてしまうのです。これらのことから腸を大切にすることが、脳にとって大切なことであると考えられます。



赤ちゃんは何でもなめたがりますが、実はこの行動には重要な意味があることが分かりました。赤ちゃんは、お母さんの胎内では無菌状態、免疫力ゼロで過ごします。しかし、外界にでると、さまざまな悪い菌がたくさんいるため、対抗できる体を作らなければなりません。そこで、『ちょい悪菌』を体内に取り込むのです。いい菌を入れても免疫は発達しませんから、それがいろいろなものをなめることに関わっているというわけです。生まれてすぐ、身の回りのものを消毒して無菌室のような部屋に入れてしまうと、赤ちゃんの腸はきちんと発達しません。生まれたばかりでアトピーになっている赤ちゃんの便を調べると、半分近くは大腸菌が一匹もいなかったという結果もあるようです。それでは大人になっても、卵も牛乳も受け付けない体質になってしまう危険性があります。



体を強めるためには、『ちょい悪菌』と付き合っていくことが大切です。大人も菌と付き合わないようにしていると、次第に免疫力が落ちてきます。近年、細菌やバイ菌の類は汚いものとして、殺菌や滅菌グッズが流行しています。家の中も過剰なほど衛生的になってしまい、無菌室状態に近い状態で生活している人が増えています。しかし、それが本当に健康にいいことなのか、改めて考える必要があるかもしれません。

参考文献：脳はバカ、腸はかしこい 藤田鉦一郎著

さくら薬局 荒子店