

「LGS」サプリメントを効果的に飲んでいただくために

病気の多くは、腸壁に問題があることがわかってきました。「LGS」サプリメントは、この腸壁を改善するサプリメントですが、下記のようなものを使用したり飲食するとやはり腸壁は改善できません。「LGS」サプリメントを使用される場合は、次の事に注意してください。不明な点はお気軽にご相談ください。

「フリーダイヤル0120 - 65 - 2134」

【LGSの原因と考えられる内容】

- 1、抗生物質：胃腸器官系の細菌、寄生虫、カンジダ、真菌類の異常繁殖を促す。
- 2、アルコール類、カフェインなどの刺激物
- 3、食物と飲料
 - ・細菌によって腐敗、汚染された食物や地下水
 - ・着色剤、防腐剤、酸化防止剤など、食品添加物として使用されている化学合成物の混入した食物や飲料水
- 4、牛乳・乳製品の摂取
- 5、非ステロイド系抗炎症薬（イブプロフェン、インドメタシン等）
- 6、プレドニゾンのような処方コルチコステロイド
- 7、精製炭水化物食品（クッキー、ケーキ、清涼飲料、漂白パン）
- 8、避妊用ホルモン（ピル）
- 9、精製炭水化物食品に混入しているカビ、菌
- 10、水銀、鉛など重金属の蓄積（予防接種、歯のアマルガム）
- 11、未消化物：未消化物が腸壁を傷つけ、またカンジタなど真菌類の増殖を促す。食事中はテレビを見るなどをやめ食事に集中する。また、30回以上よく噛んで消化しやすい状態にすると同時に唾液に含まれる消化酵素の分泌を促進し、未消化を抑制する。

【その他】

- 1、ナス科の野菜（ナス、トマト、ジャガイモなど）は控える。
- 2、チョコレート、お菓子などはカンジタの増殖を促す
- 3、エビ、カニは控える。
- 4、果物は食後30分以上経ってからとする。
- 5、食事の基本：和食、少食、粗食
 - ごはん（玄米）、漬物、味噌汁をベースとした日本人に合った食事とする。欧米化の食事がLGSを増やしている。
- 6、肉は農耕民族である日本人に合わない（消化しにくい）ので、極力食べない。そのかわりに魚を食べてください。

【飲み方】

- 5歳未満の子どもさんは、1日3回食後に1カプセルとなります。
- 5歳から10歳までは朝食後2カプセル、夕食後2カプセルの計4カプセル
それ以外は、毎食後2カプセルの計6カプセルとなります。

LGS の 4 R 改善法

LGS 改善のための 4 つの R を示すもの

Remove (除去)

Replace (代替)

Re-Inoculate (再予防)

Repair (修復)

1、除去

- ・食生活から体内に侵入してくる可能性の高い毒素および化学合成添加物を除去すること。
- ・ラベル表示などによって、明らかに添加物が混入していることが見てわかる食品については極力避ける。
- ・病原細菌、イースト菌、及び、寄生生物の繁殖を抑える。ただし、全ての細菌が人間にとって悪であるということではないので殺菌抹殺ということではない。
- ・炎症反応を引き起こす食品食材は避ける。

2、代替

LGS の場合、栄養素を吸収する働きに大きな問題を抱えることになるため、食物の消化分解が十分に行われないと、更に症状は悪化の一途を辿ることになります。したがって、消化分解の働きを補うことが重要になります。

3、再予防

LGS の改善後に再び LGS にならないための予防が重要になります。そのためには、腸内のバクテリアの環境を整えてあげることが大切です。

4、修復

損傷を受けた腸の膜を正常な状態に修復することが LGS の改善と再発防止につながります。

Leaky Gut Syndrome(LGS) 腸管壁浸漏症候群

リーキーガット

栄養医学研究所 所長 佐藤章夫

Leaky Gut Syndrome(LGS)とは、病気の症状を表すいわばニックネームのようなもので、LGS それ自体は病気ではなく本来は、「腸から栄養素や食物分子などが体の内に漏れて侵入してしまう」(英語では Increased intestinal Permeability と言います)状態を通称としてこのように呼んでいます。

このLGSは、皆さんが驚くほど沢山の病気の引きがねにもなりますが、その原因もまた様々な背景があります。この小冊子を読み終えたときに、皆さんがLGSおよび、栄養素の吸収について知ることができ、きっと目から鱗が落ちたように、日常の食生活環境に対して今まで以上に注意を向けていただければ幸いです。

LGSによって引き起こされる病気や症状

いきなり結論から入るのも順序が違うかも知れませんが、まず、皆さんにLGSの症状が深く関わっている病気、また、LGSによって引き起こされる症状を知っていただき、常にそれを頭の中に描いてこの先の説明を読んでいただければ、一層、LGSへの関心、興味が沸くと思います。

LGSと深い関係を持ち、LGSが原因で発症する可能性が非常に高い病気や症状

- ・ニキビ ・老化 ・エイズ ・アルコール中毒 ・アレルギー症状 ・関節炎 ・喘息
- ・自閉症 ・小児多動症 ・クローン病・嚢包性繊維症 ・湿疹 ・食物性アレルギー
- ・アトピー ・蕁麻疹 ・炎症性大腸炎 ・腸内感染 ・過敏性大腸炎 ・栄養吸収障害・化学薬品過敏症 ・膵臓機能障害 ・乾癬 ・リュウマチ ・精神分裂症
- ・潰瘍性大腸炎 ・腹痛 ・恐怖感 ・夜尿症 ・慢性的な吐気 ・慢性的筋肉痛
- ・錯乱 ・便秘 ・下痢 ・慢性的疲労 ・原因不明の熱発 ・消化不良 ・免疫力低下
- ・膣感染症 ・皮膚の荒れ ・重金属中毒症 ・不眠症 ・骨粗鬆症 ・ドライアイ

いかがですか？ ざっと揚げただけでもこれだけの病気や症状にLGSが深く関わっているわけですが、きっとこの中のどれかに身覚えのあるかたがいるのではないのでしょうか。

消化と吸収

我々人の消化吸収は、胃や腸だけで行われると考えられがちですが、消化と吸収は、人の体内を貫いていて、口から肛門まで続く1本の管の中で行われています。食べ物が口の中に入り、それを噛む(咀嚼)ことから消化と吸収の工程がはじまるわけです。食べ物は口の中で細かく噛み砕かれ、同時にだ液の中に含まれる消化酵素が絡み合います。食道を通過して胃に送られた食物はここで胃酸と消化酵素の洗礼を受け、次ぎの腸で吸収し易いよう更に細かく分解されます。

・腸の基本的役割

腸は、幾重にも曲がりくねった組織で、食べたものから栄養素を消化吸収する以外にも様々な働きがあります。

胃で小さく分解された食物粒子から栄養素を吸収し、エネルギーに変える

ビタミンおよびミネラルなどの栄養素を吸収し、タンパク質と結合させて腸管から血液中に運ばせる

体内の化学物質の解毒を行う

体の外から侵入してきた細菌やウイルスから体を防御する最初の防衛

・腸の粘膜

腸の壁には絨毛というヒダがあり、これを拡大するとタオルの表面のようになっています。さらにこの上には薄い膜があり、この膜を伸ばして広げると、テニスコートと同じくらい大きさにもなります。この膜は、通常3～5日で再生されています。この膜があるために、細菌やウイルスの侵入を防いでくれるのと同時に、胃で細かく分解された食物の中の栄養素を吸収できるわけです。

この粘膜が破れてしまうと、細菌やウイルスが体内に侵入して重い感染症や様々なトラブルがおきるだけでなく、胃で十分に消化分解されなかった大きな食物の分子が血液の中を流れはじめます。

・小腸の役目

幾重にも重なっている小腸をまっすぐに伸ばすと約60mにもなります。

小腸では、胃で胃酸によって細かく分解された食物の栄養素が吸収されます。小腸にも膜があって、バリアの役目を担っています。この膜バリアは、分子（物の大きさ）が小さい物質（500ダルトン（炭素原子1個の大きさが12ダルトン）までは通すことができますが、これよりも大きな分子は通さないような構造になっています。

胃酸によって細かく正常に分解された食物の栄養素は、膜バリアを通り、腸壁のすぐ後ろにある血管へ流れこみ、必要な場所へ運ばれます。これが小腸による栄養素の吸収のメカニズムです。

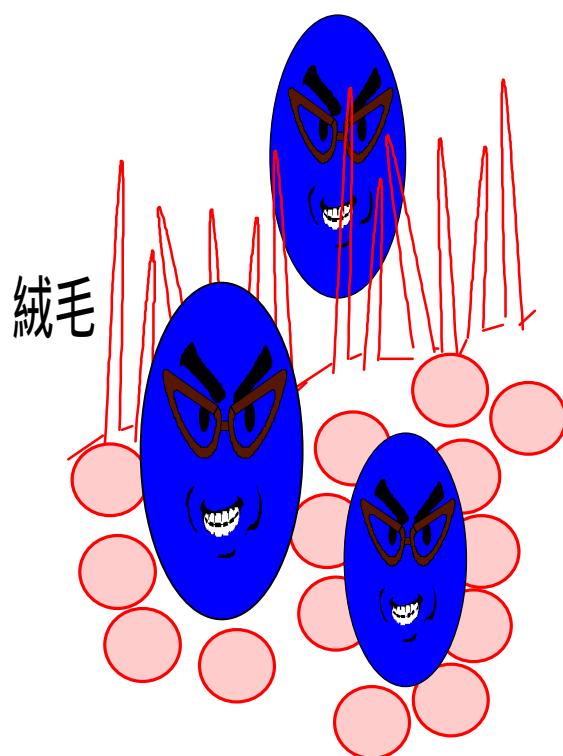
膜バリアが破けて小腸がその役目を果たせなくなると、我々の体にある約70兆個の細胞に、エネルギーとなる栄養素が送れなくなるだけでなく、細菌やウイルス、化学薬品などが体内に侵入してしまいます。

この膜バリアはそれほど丈夫な膜ではないので、細菌やウイルス、化学薬品、アルコール、抗生物質など、また胃で十分に分解されない食物が慢性的に接触することによって、また精神的なストレスによっても簡単に破けてしまいます。

このような状態をLGSと言います。



正常に働いている腸の粘膜



正常に働いていない腸の粘膜

小腸の表面には何百もの絨毛があり、さらにその絨毛は数百万の微小絨毛からできています。この微小絨毛は、細胞を守るために粘膜と細菌が回りを覆っていて、消化酵素を作る役割、正常な大きさの栄養素を吸収し、未消化で大きな分子の食物をブロックします。

Leaky Gut Syndrome(LGS) 腸管壁浸漏症候群は、まだ馴染みのない症状ではあるものの、着実に現代日本人に増えている問題です。LGS を診断するために検査を行うことはまだ稀です。

LGS は、腸管壁における過度の浸透状態を表します。言葉を変えれば、腸管壁に大きな穴が開いて、バクテリア、毒素、及び、食物が漏れ出す症状です。

医学的な言葉で定義すると、腸粘膜からの高分子化学化合物質、食物アレルギー、また、萎縮性粘膜に関連する毒素の物質透過性が増加する症状となります。

腸粘膜は、人間が生きていくための栄養素とエネルギー源の入り口です。

化学物質への感受性増大、線維性筋肉痛、および食物アレルギーの増加は、このLGSによって引き起こされる場合が少なくありません。

最近ではTVのコマーシャルでも耳に馴染んでいる「腸内ガス」「膨満感」、さらに、これらが原因で起こる腹痛、消化不良によって起こる便秘、そして、下痢などの症状は、従来、過敏性腸症候群として認知、説明されてきましたが、これらの症状の多くにはLGSが関与していることもわかってきています。

どうして腸管壁が漏れやすくなるのか？

いったん、腸管壁が炎症、もしくは損傷して穴が開いた状態になると、腸管系の吸収機能に障害をきたします。

この穴は、容易に大きい分子の食物を体内に吸収させることとなり、この食物分子はアレルゲンとなり、食物アレルギーの原因になります。我々の体は、通常、小さな食物分子を必要としており、そのため、腸管壁で分子の大きさを選別しているのです。

体内では、分子量の小さな食物を異物としては認識せず、例えば栄養素として認識していますが、大きな分子の食物やバクテリアは、異物として認識され、免疫応答システムによって、その異物に対する抗体が造られることになります。したがって、LGSの症状が改善、緩和されても、体内にはその食物に対して反応する抗体が残っているため、アレルギー症状がおこるわけです。

腸管壁を物が通過し吸収し易くなるのでLGSはいいことではないですか？

その腸管壁に漏れ口がある状態になることは、良いように聞こえるかもしれませんが、なぜなら、その体内が更に多くのアミノ酸、必須脂肪酸、ミネラル、及び、ビタミンを吸収することができるように思われるからです。体がミネラルを吸収する場合、タンパク質と結合してゆっくりと腸管壁から吸収されなければなりません。このタンパク質はミネラルを血中に運ぶ役割を担っています。

しかし、腸管壁が炎症を起してLGSになった場合、ミネラルやビタミンを血中に運ぶためのタンパク質にもダメージがおこり、結果として、ミネラル、及び、ビタミン欠乏症を来すこととなります。

腸管壁炎症によるLGSが引き起こす7ステップ

- 1、腸管に炎症が起こると、適切に栄養素、及び、食物が吸収されず、疲労、及び、膨満が発症します。
- 2、LGSによって開いた穴から、大きい食物分子が吸収された場合、異物反応としての抗体が産生され食物アレルギー、および、関節炎、または、線維性筋肉痛のような新たな症状が発症します。
- 3、腸管に炎症が起こると、栄養素を血液中に運ぶタンパク質も損傷を受け、栄養素欠乏状態が起こります。その結果、マグネシウム欠乏に引き起こされた筋痙攣、または、銅欠乏によって、血中の高コレステロール状態を引き起こします。
- 4、腸が担う解毒作用に障害が及び、結果として、化学物質や汚染物質が体内に侵入し、これらの物質に対する「過敏症状」が発症します。更に悪いことに、もうひとつの解毒組織である肝臓に負担がかかり過ぎて、十分な解毒が行われなくなります。
- 5、腸管に炎症が起こると、IgA（免疫グロブリン A）の保護膜が影響を受け、体内は、カンジダ属のように原生動物、バクテリア、ウイルス、および、真菌類から防御できなくなります。
- 6、腸管に炎症が起こると、バクテリア、および、真菌類は、容易に体内に侵入できるようになります。結果として、血液中にも容易に侵入し、感染の機会が増えることにもなります。
- 7、最も悪い症状は、抗体の形成です。自分の体の細胞に対して自己抗体を作るのと同じように、LGSによって、血中に入ってきた食物や汚染化学物質などの異物に対する抗体が作られません。抗体がそれらの異物に作用すると同時に、これらの抗体は我々の組織に作用を及ぼします。この体内反応が、慢性関節リウマチ、狼瘡、多発性硬化症、甲状腺炎などの自己免疫疾患の大きな原因になっていると思われる

自分の腸が丈夫であると過信するなかれ！

Dr. ライトをはじめ、栄養医学を实践する医師、また当栄養医学研究所でも、ビタミン・ミネラルは現代食生活では補完できない栄養素であり、皆さんが想像している以上に摂取しなければならないことを提唱しています。

なぜ、我々現代人は、新陳代謝を活性化し、70兆個もの細胞に大量のビタミン・ミネラル・アミノ酸などを補給しなければならないのでしょうか？

分子栄養学の観点から言えば、その理由の1つとして、LGSを回避し、細胞、組織が必要とする栄養素を正常に吸収代謝させることがあげられます。

腸壁からの浸透性異常が悪化することによって、リウマチ、甲状腺機能障害、AIDS、喘息、多発性硬化症などの自己免疫疾患が発症することを裏付ける研究報告が発表されて

いるにもかかわらず、相変わらず我々は自分の腸は鋼鉄できているほど丈夫であると錯覚している傾向は否めません。

L G Sの原因と考えられる内容

- 1、抗生物質が胃腸器官系の細菌、寄生虫、カンジダ、真菌類の異常繁殖を促すため。
- 2、アルコール類、カフェインなどの刺激物
- 3、食物と飲料
 - ・細菌によって腐敗、汚染された食物や地下水
 - ・着色剤、防腐剤、酸化防止剤など、食品添加物として使用されている化学合成物の混入した食物や飲料水
- 4、酵素欠乏
- 5、牛乳・乳製品の摂取
- 6、非ステロイド系抗炎症薬（イブプロフェン、インドメタシン等）
- 7、プレドニゾンのような処方コルチコステロイド
- 8、精製炭水化物食品（クッキー、ケーキ、清涼飲料、漂白パン）
- 9、避妊用ホルモン（ピル）
- 10、精製炭水化物食品に混入しているカビ、菌
- 11、水銀、鉛など重金属の蓄積

以上の原因によってL G Sが引き起こされる可能性が増大します。

正常な状態ではバリアによって保護されている腸壁も、上記の原因によってL G Sが引き起こされると、食物が腸壁を貫通し、血中に食物が流れこみ食物アレルギーが引き起こされます。

L G Sは腸だけの問題ではすまされない！

ひとたびL G Sに陥ると、腸の機能障害による吸収が阻害されるだけでなく、血中を流れる毒素や細菌を解毒するために肝臓の解毒能力の負担が増大します。

これによって、混乱、記憶損失、または、顔の膨張のような徴候が現れます。

L G Sによるミネラル吸収障害！

腸から血液までミネラルを輸送するのに必要とされる胃腸器官系に存在する様々な輸送蛋白質がL G Sによる炎症によって損傷するため、ミネラル吸収障害が引き起こされ、結果としてミネラル不足に陥ることになります。

例えば、L G Sによるマグネシウム不足（赤血球マグネシウム不足）によって、食品、やサプリメントで十分なマグネシウムを摂取しているにもかかわらず、結果として、筋肉痙

攣のような症状が発生します。

マグネシウムを、血液から細胞へ運ぶ輸送蛋白質が損傷した場合、マグネシウム欠乏症という最悪の結果になります。

同様に、亜鉛の吸収障害による亜鉛不足は、毛髪損失やハゲを引き起こします。

銅不足は、高コレステロール、及び、骨関節炎を招きます。

カルシウム、ホウ素、ケイ素、及び、マンガンの吸収障害は、骨形成にとって重大な問題を引き起こします。

医師や薬剤師、栄養士、サプリメント会社が陥りやすい盲点！

上記のように、LGSに陥った場合、細胞が必要とするミネラルを細胞まで運ぶ輸送蛋白質がLGSによる炎症によって機能障害となり、ミネラル不足になり、さまざまな病気を招くこととなります。

もし、皆さんが頻繁に筋肉の痙攣を覚えたり、不整脈を感じて病院へ行ったと考えてください。おそらく問診、臨床検査所見でマグネシウム不足が疑われる可能性が高いと思います。町の薬局で薬剤師に相談しても、またはサプリメント販売会社に相談しても、少し気の利いた人なら、マグネシウム不足と言われ、マグネシウム剤を勧められるか、栄養士にサバ、タラなどの魚や、大豆をもっと食べるように勧められるものと思います。

これらの指導を受けた皆さんの症状は、1ヶ月経ても一向に改善されない状態が続くでしょう。マグネシウムを十分摂取しているにもかかわらず、再度病院を訪れて検査しても、マグネシウム不足の状態が現れます。ある医師は、体質だと片付けるかもしれません。栄養士は、もっとマグネシウム豊富な食物を食べるように勧めるでしょう。サプリメント販売会社にいたっては、自社のマグネシウムサプリメントに疑心暗鬼になり、挙句の果てに病院で見てもらおうように勧めるでしょう。

マグネシウム不足の原因がわからずに、皆さんは不安を覚え、症状が悪化の一途をたどることになる。これが、西洋現代医学の盲点といっても過言ではないでしょう。

LGS改善のための有益な食材およびサプリメントは何か？

ロスアンジェルスDr.ポールは、「おそらく日本人の70%がLGSによる何らかの障害を受けている」と言います。化学合成食品添加物、着色料、抗生物質、汚染された水道水に加え、電子レンジで温められたコンビニ弁当の容器から析出する環境ホルモン物質、数えるだけで現代日本人の食生活にはLGSを招く要因がひしめいています。

日本人にとって、LGSを改善するのは至難の技とも思えます。

では、LGSを改善させるためには何を摂取すればいいのか？ そのような食品、サプリメントを摂ればいいのでしょうか？

- 1、自然の消化力のある酵素（プロメライン、パパイン）を含む果物
- 2、 リノレン酸（フラックスオイル）
- 2、 アロエジュース
- 3、 玄米
- 4、 精製された食品（砂糖・小麦・米）は避ける
- 5、 牛乳は避ける

以上の食物に加え、食物では摂取し難いサプリメントとして・・・

- 1、 F L A X オイル
- 2、 ボラージオイル
- 3、 クルクミン
- 4、 亜鉛
- 5、 クエン酸カルシウム
- 6、 クエン酸マグネシウム
- 7、 ビタミン B 群
- 8、 ケルセチン
- 9、 ビタミン C

これに加えて化学物質や重金属などの毒素の体外排泄促進栄養素として・・・

- 1、 N - アセチルシステイン（硫黄を成分としたアミノ酸で水銀などの重金属をキレートする）
- 2、 メチオニン（硫黄を成分としたアミノ酸で水銀などの重金属をキレートする）
- 3、 セレン
- 4、 ビタミン E（ビタミン E の抗酸化作用はセレンによって増強される）

L G S 簡易自己判定テスト

以下の L G S 自己判定テストは診断を目的とするためのものではなく、あなたの小腸の機能状態を確認するための補助テストです。

あくまでも L G S の可能性を予測するためのテストですが、スコアが高い場合には、念の為に、L G S に詳しい医師に相談することをお勧めします。

以下の設問に対して現在あなたが感じている状態を数値で表現してください。

設問の回答が終了したら、その数値の合計を算出して下記の総合判定で確認してください。

- 0 : 全くない
- 1 : まれにある
- 2 : ときどきある
- 3 : いつもある

設問

| | |
|----------------------|---------|
| 1、便秘または下痢 | 0・1・2・3 |
| 2、腹の痛み、ガスで張れてるような感じ | 0・1・2・3 |
| 3、便に血が混じる | 0・1・2・3 |
| 4、関節痛、関節の腫れ | 0・1・2・3 |
| 5、いつも疲れを感じる | 0・1・2・3 |
| 6、食物性アレルギー | 0・1・2・3 |
| 7、鼻つまり | 0・1・2・3 |
| 8、炎症をおこす | 0・1・2・3 |
| 9、湿疹、蕁麻疹 | 0・1・2・3 |
| 10、喘息、気管支炎、花粉症 | 0・1・2・3 |
| 11、物忘れ | 0・1・2・3 |
| 12、抗炎症剤（アスピリンなど）を飲む | 0・1・2・3 |
| 13、抗生物質を飲む | 0・1・2・3 |
| 14、アルコール類を飲むと気分が悪くなる | 0・1・2・3 |
| 15、潰瘍性大腸炎と診断された | 0・1・2・3 |

・ スコア

- 1 - 5 : 現状では L G S の可能性は少ない
- 6 - 10 : L G S の可能性は小
- 7 - 19 : L G S の可能性が中
- 20 以上 : L G S の可能性が高い

有限会社 プレバランス

〒319-1304 茨城県日立市十王町友部2008

TEL 0294-39-2134 FAX 0294-39-2128

<http://www.prebalance.com>