

最高の人生を過ごすための健康！

●タイムリーな講演会、そして懇親会へ…！

6月25日(日)の同窓会講演会は、順天堂大学医学部教授の小林弘幸さん〔高31回〕による「最高の人生を過ごすための健康の極意！～自律神経と腸内環境が人生を変える～」でした。ここ半年、93歳になる母親が便秘で悩んでおり、便秘外来も立ち上げられた小林先生のお話はタイムリーでした。印象の残っている部分を要点筆記から綴ります。

◇ ◇

■小林弘幸さん：【プロフィール】

1960年埼玉県生まれ。92年、順天堂大学大学院医学研究科(小児外科)博士課程を修了。ロンドン大学付属英国王立小児病院外科、トリニティ大学付属医学研究センター、アイルランド国立病院外科勤務を経て順天堂大学医学部小児外科講師・准教授を歴任、現在に至る。各種研究の中で自律神経バランスの重要性に着目し、日本初の便秘外来を開設した腸のスペシャリスト。多くのトップアスリートのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にも研究成果が活用されている。自律神経研究の第一人者として著書多数。そのほとんどがベストセラーを記録し、著書累計出版部数1200万部を超える。



◇ ◇

■最高の人生を過ごすための健康の極意！～自律神経と腸内環境が人生を変える～

◆軸の重要性

人生だけでなく何事においても大切なことは「軸の重要性」です。今回のコロナ禍についても、「ゼロコロナ」か「ウィズコロナ」かという二つの軸がありました。日本では、今年まで感染者が何人と報道して「ゼロコロナ政策」を長く続けましたが、実際には新規感染者ゼロを目指すことには限界がありました。イギリスでは、最初に「ゼロコロナ政策」で強烈的なロックダウンを行いました。医療体制が整ったところで「ウィズコロナ政策」に切り替えて早い時期から規制緩和などを行いました。

このように、いくつかの軸がある中で、自分がどのような軸を持つのかということが大切であります。私の軸は、「自律神経」と「腸内環境」を整えるという二つです。

◆コロナ後の健康問題

コロナ後の健康問題では、3つのことが挙げられます。①がんの進行、②長い外出制限からの筋力低下、そして③うつ病です。こうした課題がある中で、今をどう生き抜くかということが大切です。

◆人生の転機

私にとっての人生の転機は、天野篤先生との出会いです。天野先生が教授選に出られる時に初めてお目にかかりましたが、とても素晴らしい方で心臓血管外科としての症例数もダントツでした。その後、浦高の同窓ということもあり、天野先生と同期でアナウンサーの堀尾正明さんをご紹介いただいたご縁で、メディアに出るようになりました。

大学ではスポーツ医学研究室でアスリートの健康を支える研究を行っています。慶応大学ラグビー部監督を務められた松永敏宏さんとの出会いからスポーツ選手、アーティストたちのパフォーマンスを上げるためのアドバイスを始め、現在では読売ジャイアンツやロッテマリーンズなどと提携しています。

◆健康とは何か

さて、健康とは何でしょうか。私は「細胞の1つひとつに、どれだけ質のいい血液を流すことができるか」ということだと考えています。人の体は簡単に乱れてしましますが、一方で「意識」した瞬間から改善が始まるのです。人は必ずミスはしますが、それらすべてのミスは科学で説明できるのです。ミスは心と体が離れるから起こるのです。そして、ミスが起こる原因は次の5つの時なのです。

◆ミスの科学（ミスが起こる時）

- ・余裕がない時
- ・自信がない時
- ・予想外の事が起きた時
- ・具合が悪い時
- ・環境が悪い時

ミスを起こさないためには、上記5つを防げばよいのです。

◆自律神経のバランス

これらを解決するために大切なのが「自律神経」です。自律神経は、内臓や血管などはたらきを24時間、休まず自動的に調整してくれるシステムです。自律神経は交感神経と副交感神経の2種類で構成されており、交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキでの役割を果たしています。

交感神経は、体と心が「興奮モード」のときに優位にはたらきます。慢性的にストレスがかかっていると、交感神経を優位にしてがんばるしかありません。その代償に、首肩こりや頭痛、動悸などの症状が発生します。

副交感神経は、体と心が「お休みモード」のときに優位にはたらきます。リラックスしているとき、体の力が抜けて脈がゆっくりになるのはこのためです。その他にも、副交感神経は「消化」に対して優位にはたらきます。

大切なのは、交感神経と副交感神経をバランスよく働かせるということです。

そして、血液の流れをコントロールするのが、こり「自律神経」なのです。交感神経がはたらくと脳血管を収縮させる、心拍数を増やす、末梢血管を収縮させるという状況が起こります。一方、副交感神経がはたらくと脳血管を拡張させる、心拍数を減らす、末梢血管を拡張させるという状況が起こります。

自律神経を整えるために重要なのは呼吸です。呼吸が整えば、血液の質もよくなります。毎朝 1 分間や寝る前



3分間など、集中して呼吸を意識する時間をつくってください。そのときの呼吸は 1 対 2、鼻から 3 秒吸ったら口から 6 秒吐きます。我々の実験によると、この呼吸が自律神経に一番いい。1 日 1 回でも結構ですのでやってみてください。

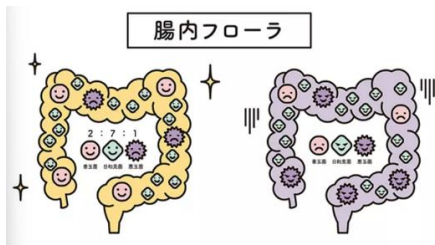
[イラストは、「鬼滅の刃」全集中の呼吸イメージを引用]

◆質のよい血液を作るには

血液の流れをコントロールするのが「自律神経」だということがお分かりいただいたところで、「質のよい血液」を作るにはどうすることが大切かというと、「腸内環境を整える」ということです。

腸の健康を左右するカギは、およそ 100 兆個、

1000 種類以上存在する「腸内細菌」です。腸内細菌は腸壁の内側にグループ



ごとに群れになって生息し、その様子が花畑に似ていることから「腸内フローラ」と呼ばれています。[イラストは、小林先生監修の大正製薬【免疫力を高めるには、「自律神経」と「腸内環境」を整えよう】より引用]

腸内細菌はその働きにより、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の大きく 3 種類に分けられます。一見、体に有益なはたらきをするのが善玉菌、有害はたらきをするのが悪玉菌ですが、悪玉菌もビタミン合成などにかかわり、健康維持のために一定の役割を持っています。そして、バランスとしては善玉菌が 2 割、悪玉菌が 1 割、日和見菌が 7 割というのが理想的といわれています。

- 善玉菌：腸のぜん動運動を促して消化・吸収をサポートしたり、免疫細胞を活性化させて免疫力を高めたりする菌。
- 悪玉菌：増えると腸内環境を悪化させたり、有害物質をつくり出したりして、病気や廊下の原因となる菌。
- 日和見菌：善玉菌、悪玉菌のうち、優勢なほうに傾倒する菌。

◆最高の人生を過ごすための健康の極意

本日のテーマである「最高の人生を過ごすための

健康の極意」とは、「細胞の 1 つひとつに、どれだけ質のいい血液を流すことができるか」ということであり、そのためには「自律神経のバランスを保ちながら、腸内環境を整える」ことが大切なのです。そこでポイントをお話します。[香田の印象まとめ]

① 体内時計に沿った生活をする

毎朝決まった時間に起きて朝日を浴びて、コップ 1 杯の水や白湯を飲んで胃腸を刺激します。朝食は 1 時間半以内に必ず摂るというような体内時計に沿った規則正しい生活を送ることで、自律神経が整えられます。夜も、寝る前にはスマホを見ないとか、半身浴でリラックスすることなどが大切です。

② 食事では食物繊維と発酵食品を摂る

食物繊維や発酵食品など腸内環境を整える食品を意識的に摂りましょう。食物繊維は 1 日に 20g~25g が必要とされ、海藻、切り干し大根、きな粉、ラッキョウなどに多く含まれる「水溶性食物繊維」は排便を促す効果があります。また、乳酸菌やビフィズス菌は腸内の善玉菌を増やします。ヨーグルト、納豆、みそ、酢、チーズ、ぬか漬けなどの発酵食品を多く摂ることも大切です。バナナを 1 日に 2 本ずつ 2 週間食べ続けることで、腸内環境がすっかり変わるといったデータもあります。緑色のバナナが有効です。

③ オーラルフレイルを整える

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。食事するときの咀嚼回数も大切です。年齢とともに咀嚼回数が減り、固いものが食べられない、そのためさらに咀嚼回数が減るといった悪循環が起こります。30 回噛むというのではなくても、食事時間を延ばすことで咀嚼回数を増やすという工夫ができます。

④ 腸を揉む

左手で肋骨の下、右手で股関節の上あたりを抑えて大腸を揉むことで宿便を出やすくすることができます。

⑤ 認知症予防の三行日記をつける

認知症予防も大切です。そのために推奨しているのが「三行日記」です。

◆三行日記

- ① その日最もよかったこと
- ② その日最もだめだったことを書く
- ③ 二日前の夕飯のメニューを思い出して書く

以上、申し上げたことが、皆様の「健康な人生」のヒントになりますことをお祈り申し上げます。ご清聴ありがとうございました。◇ ◇

講演の続きは、「【公式】ドクター小林の健康塾 <https://www.youtube.com/@Dr.KOBAYASHI>」をご覧ください。奥様・暁子さんのお話や分かりやすい腸活レシピなどが参考になります。25 日はこの後、約 160 名が出席した懇親会となりました。