

微生物は悪者でしょうか？

食に関連する予防医学と豆知識

皆さん、周りを見渡して見てください。気付くことはありませんが、皆様の周りには無数の微生物が存在しております。私たちは微生物の海の中で生活しているといっても過言ではないのです。こと農業の世界や医療の現場では悪者扱いされてきた微生物、本当に悪者なのでしょうか？

1995年にバリ島旅行者にコレラ菌患者が275人報告されました。興味深いことは、発症したのは日本人観光客のみで、バリ島住民や他国観光客には出現していないことです。インドネシア政府は日本人が口にした水や氷を感染源として発表いたしました。何故日本人観光客だけが発症したのでしょうか？病原菌病因説。これはコレラ菌がコレラを発症するという考えです。抗生物質の発明により、この説は絶大なる支持を得て現代医学の根幹を現在も尚、担っております。しかし、これに非を唱える説もありました。つまり、コレラにかかる“人間側に問題がある”とい説です。

ご存知の通り、腸内には無数の微生物が存在しており、大きく乳酸菌に代表される善玉菌、大腸菌に代表される悪玉菌、その間をうろうろしている日和見菌に大別されます。乳酸菌が強い状態では、日和見菌が味方につくため悪玉菌は悪さが出来ません。しかし悪玉菌が強い環境下では、日和見菌も悪玉菌の見方について、善玉菌が働けない状況になってしまいます。このような環境下で、コレラ菌のように悪玉菌の親分が入り込んでしまえば、悪玉天下が出来上がってしまいます。つまり、バリ島での一件は、日本人の腸内が悪玉支配下にあり、他国の人々は善玉菌の支配下であるために、日本人にのみコレラが発症したという結論なのです。なぜ日本人の腸内は悪玉優位なのでしょうか？乳酸菌に満たされている便は、母乳で育てている赤ちゃんのような便で発酵臭ですが、粉ミルクの赤ちゃんの便は悪臭が漂いますね。粉ミルクには微量ですが化学物質が含まれており、このレベルでも乳酸菌には悪影響を与えております。化学物質まみれの食材や消毒済みの水道水、この様なものばかりに囲まれていては、善玉菌も思うように働けないのは当たり前ですね。

乳酸菌が喜ぶような腸の環境を作らなければ、たとえ良い食材を食べても消化吸収が上手く行くはずがありません。殺菌、滅菌、抗菌、消毒と私たちの周りには微生物を敵に回すものばかりですが、私たちに必要なことは上手に微生物、乳酸菌のような善玉菌と共存することではないでしょうか？そのためには、化学物質ではなく自然素材、自然環境の大切さを考えねばなりませんね。



医療法人 照燈会

あかね台 眼科脳神経外科クリニック

Akanedai Clinic of Ophthalmology and Neurosurgery