

腸内環境を乱す 原因と対策

腸内洗浄・リーキーガットの解消

RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH



腸内環境の改善

1 腸管の炎症を抑える



腸内環境を乱す原因

- 1 糖質、悪い脂質、加工食品
- 2 環境毒
- 3 慢性感染症
- 4 ストレス



腸内環境を乱す原因

- 1 糖質、悪い脂質、加工食品
- 2 環境毒
- 3 慢性感染症
- 4 ストレス



腸内環境を乱す原因

- 1 糖質、悪い脂質、加工食品
- 2 環境毒
- 3 慢性感染症
- 4 ストレス



糖質、加工食品

糖

人工甘味料

小麦



糖

最も甘い毒 - あらゆる加工食品に混入

悪玉菌、カンジダのえさ、がんのえさ

インスリン抵抗性の上昇 → 炎症

米（白米、玄米）、小麦（パン、パスタ、うどん）、
じゃがいも、果物、調味料、ドレッシング



糖

最も甘い毒 - あらゆる加工食品に混入

悪玉菌、カンジダのえさ、がんのえさ

インスリン抵抗性の上昇 → 炎症

米（白米、玄米）、小麦（パン、パスタ、うどん）、
じゃがいも、果物、調味料、ドレッシング



小麦

グルテン（グルー＝糊） 粘り気のあるタンパク質

ヒトにはグルテンを完全に分解できる酵素が欠損

- グルテン不耐症 — 小麦を分解できない
- セリアック病 — 小麦が誘導する
自己免疫疾患

小麦は砂糖よりも血糖値の上昇させる

ゾヌリンというたんぱく質を放出させる



小麦

グルテン（グルー＝糊） 粘り気のあるタンパク質

ヒトにはグルテンを完全に分解できる酵素が欠損

- グルテン不耐症 — 小麦を分解できない
- セリアック病 — 小麦が誘導する
自己免疫疾患

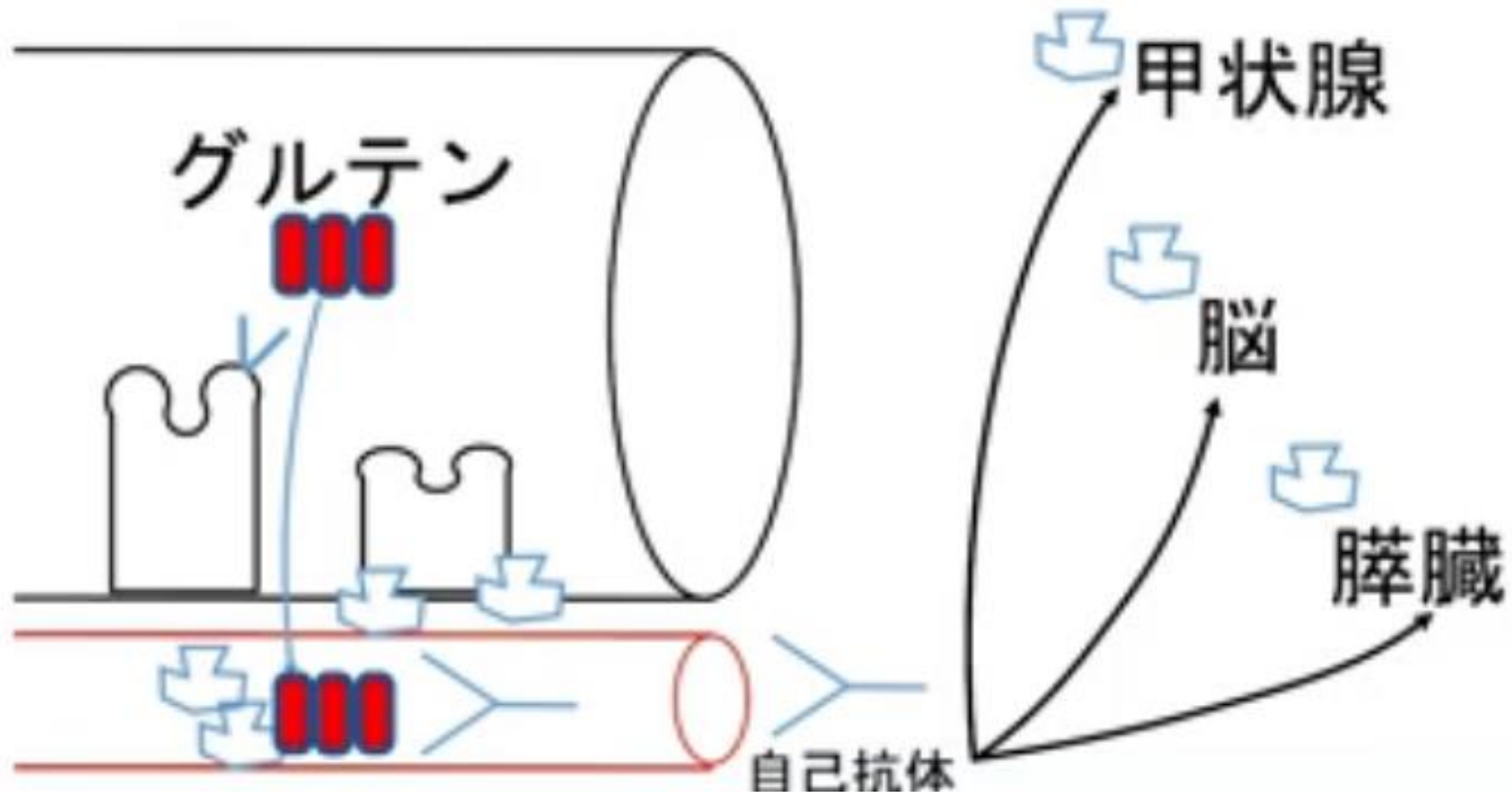
小麦は砂糖よりも血糖値の上昇させる

ゾヌリンというたんぱく質を放出させる



リーキーガット

Leaky Gut

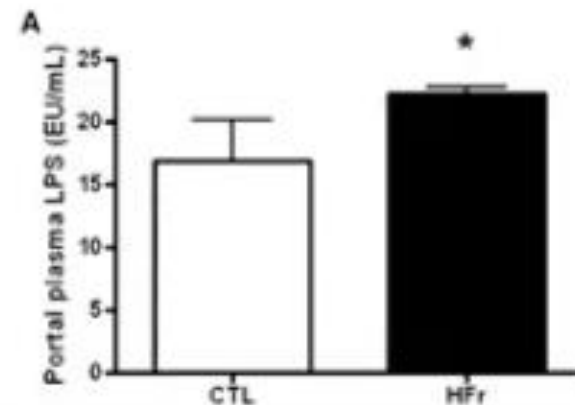
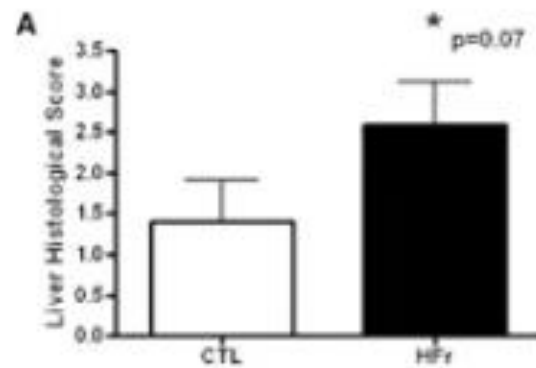


人工甘味料

果糖ブドウ液糖（異性化糖） = 果糖 + ブドウ等

現在ではほとんどが遺伝子組み換えトウモロコシから作られたコーンシロップが原料

血糖値上昇（ブドウ等 肝臓に負担（果糖）



サルの実験

果糖は脂肪肝を増加
腸管から細菌の流入増加
(リーキーガットを誘導)

(Am J Clin Nutr. 2013, 23783296)

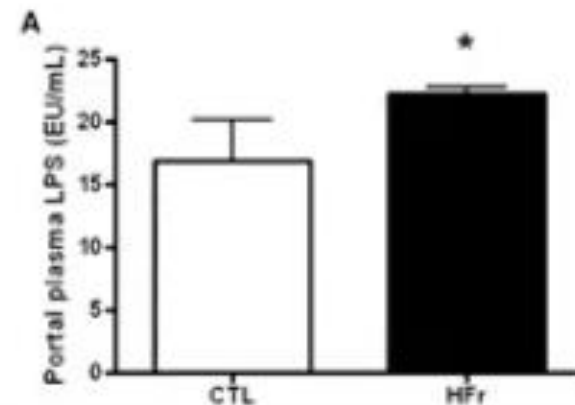
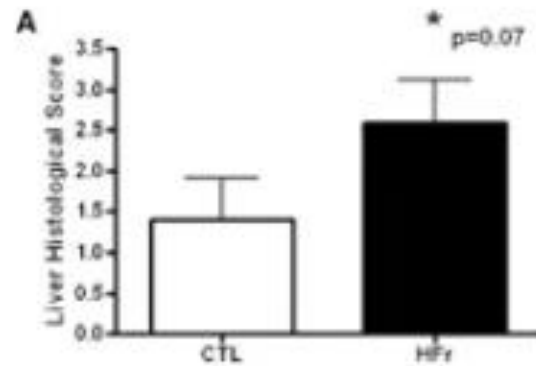


人工甘味料

果糖ブドウ液糖（異性化糖） = 果糖 + ブドウ等

現在ではほとんどが遺伝子組み換えトウモロコシから作られたコーンシロップが原料

血糖値上昇（ブドウ等 肝臓に負担（果糖）



サルの実験

果糖は脂肪肝を増加
腸管から細菌の流入増加
(リーキーガットを誘導)

(Am J Clin Nutr. 2013, 23783296)



人工甘味料

スクラロース/アスパルテーム

ゼロkcal 飲料の甘味料 - ヒトが分解できない

糖尿病が誘発される

肥満患者や糖尿病患者と同じ細菌が増殖

(Nature. 2014, 25231862)

人工甘味料の飲料の方が砂糖飲料よりも

糖尿病リスクが高い

(Am J Clin Nutr. 2013, 233640)



人工甘味料

スクラロース/アスパルテーム

ゼロkcal 飲料の甘味料 - ヒトが分解できない

糖尿病が誘発される

肥満患者や糖尿病患者と同じ細菌が増殖

(Nature. 2014, 25231862)

人工甘味料の飲料の方が砂糖飲料よりも

糖尿病リスクが高い

(Am J Clin Nutr. 2013, 233640)



環境毒

薬

農薬

水道水



薬

抗生物質

急性副鼻腔炎（蓄膿症）の患者に
10日間抗生物質を投与

投与後4日目には腸内細菌が大きく変化

投与後24日目でもビフィズス菌（－）



薬

ピル

女性ホルモンエストロゲン→腸に炎症
服用している人はクローン病のリスク上昇

(Gut. 2013, 22619368)

消炎鎮痛剤 (痛み止め)

腸管の透過性上昇しグルテンのダメージ↑

(PLoS One. 2009, 1964925)



薬

ピル

女性ホルモンエストロゲン→腸に炎症
服用している人はクローン病のリスク上昇

(Gut. 2013, 22619368)

消炎鎮痛剤 (痛み止め)

腸管の透過性上昇しグルテンのダメージ↑

(PLoS One. 2009, 1964925)



農薬

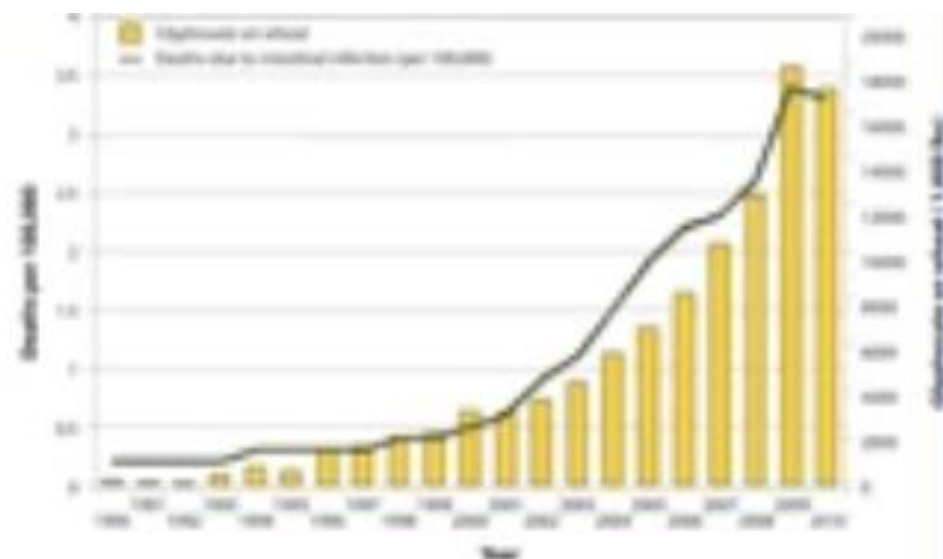
日本は農薬大国

遺伝子組み換え食品 (GMO)

農薬に強い = 農薬をたっぷり使っている

除草剤 (グリホサート、ラウンドアップ)

グリホサートが腸内細菌を乱す



(Interdiscip Toxicol. 2013, 24678255)

(Curr Microbiol. 2013, 23224412)



農薬

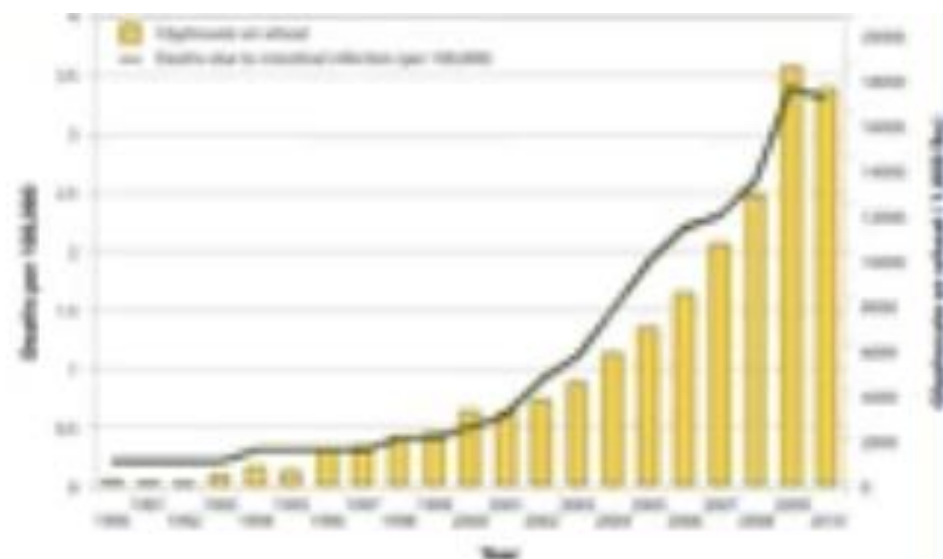
日本は農薬大国

遺伝子組み換え食品 (GMO)

農薬に強い = 農薬をたっぷり使っている

除草剤 (グリホサート、ラウンドアップ)

グリホサートが腸内細菌を乱す



(Interdiscip Toxicol. 2013, 24678255)

(Curr Microbiol. 2013, 23224412)



水道水

塩素消毒

トリハロメタン、鉛

浄水器、シャワーヘッドは必須

水道水は腸内細菌の組成を変化させる

(Water Res. 2018, 29306702)



慢性感染症

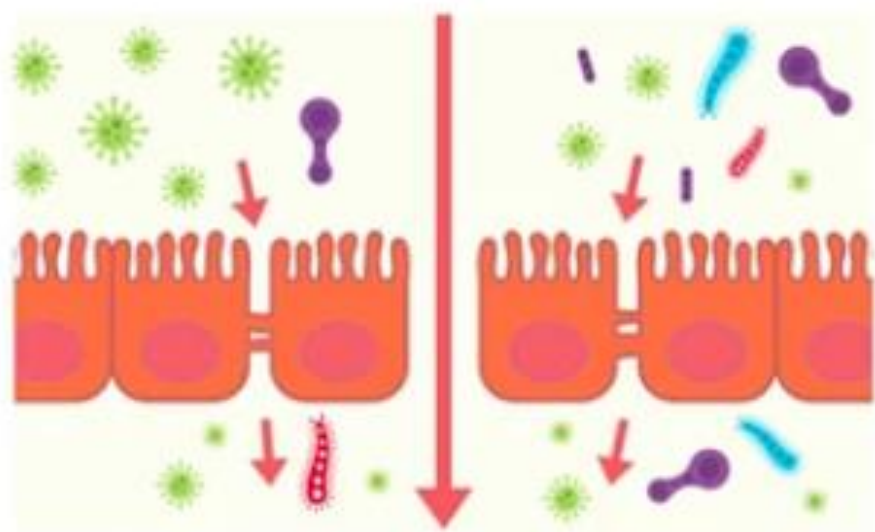
寄生虫

カンジダ



寄生虫とリーキーガット

アンモニア GABA抑制



腹部症状

腹痛、下痢、嘔気、腹部膨満
疲労感、気分不快、渴望（乳糖）
血糖問題、肛門のかゆみ

トキソプラズマ

うつ
自殺

精神症状

物忘れ、不眠
不安、うつ



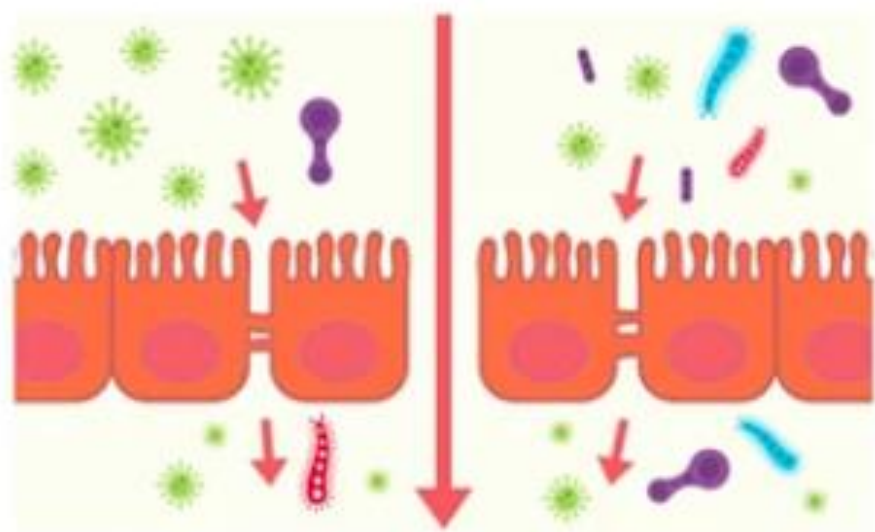
Wormwood extract
Black walnut
Clove

砂糖、乳糖を避ける



寄生虫とリーキーガット

アンモニア GABA抑制



トキソプラズマ

うつ
自殺

腹部症状

腹痛、下痢、嘔気、腹部膨満
疲労感、気分不快、渴望（乳糖）
血糖問題、肛門のかゆみ

精神症状

物忘れ、不眠
不安、うつ

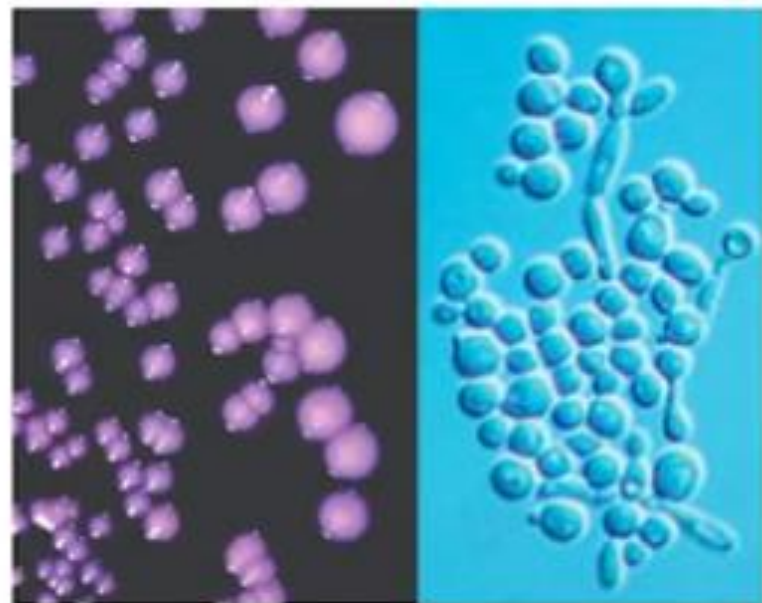


Wormwood extract
Black walnut
Clove

砂糖、乳糖を避ける

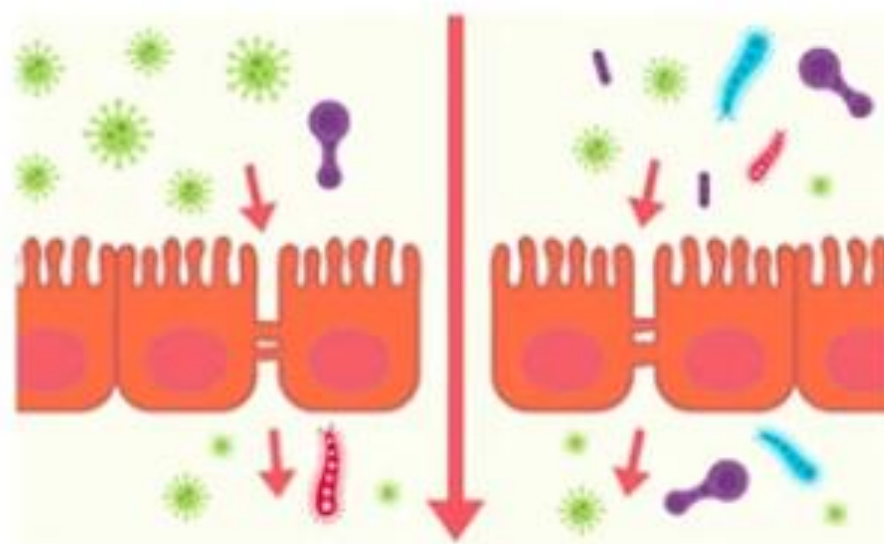


カンジダとリーキーガット



抗生物質
ピル
砂糖 牛乳 (乳糖)

カンジダ(真菌)

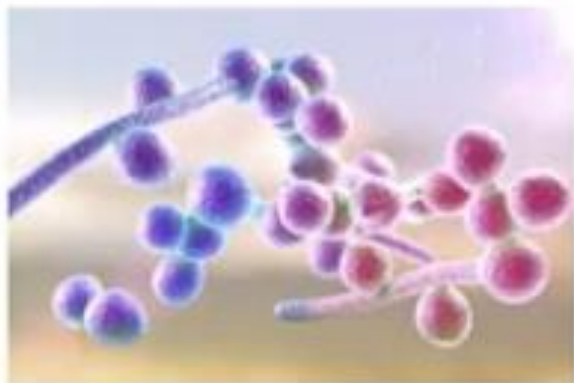
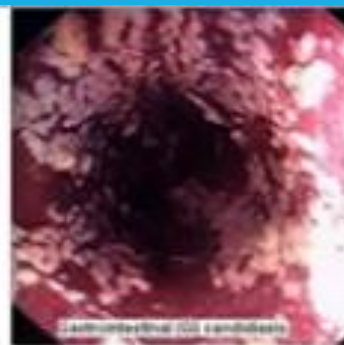


Mycotoxin

腸の動きを止めてしまう



カンジダ症



人の腸管、皮膚の常在日和見菌

過剰に増殖すると

口腔内の白苔（口腔カンジダ）
腔真菌症

人に病原性を発揮するメインの
菌はC. albicans

増殖は腸管内で起こる



カンジダ症

舌に白い舌苔



尿路感染症

疲労感

頭の曇り

膣カンジダ症



ココナッツオイルの効用

中鎖脂肪酸 C10(カプリン酸)
C12(ラウリン酸)

(J Med Food. 2007 17651080)

C10, C12 はカンジダ増殖抑制効果

(J Med Food. 2007 17651080)

(Antimicrob Agents Chemother. 2001 11600381)

ココナッツオイルは抗真菌剤と同等の効果を
C. Albicans に効果を発揮する

(J Med Food. 2007 17651080)

