

# 11月 美健お便り

---

## リーキーガットVOL.1

あなたは実は腸トラブル（リーキーガット）になっているかも？

最近『リーキーガット』という言葉  
聞くことが増えてませんか？

これは『腸（ガット）がもれる（リーキー）』症状で、言葉の通り、腸の上皮細胞（粘膜）が炎症から破れ、本来腸から血管に入ってはいけない有毒物質や菌、未消化の異物がもれて入っている状態のことです。

この異物が血管を通して全身を流れ、体のあらゆる箇所で炎症が起きて、そこから病気が発症します。

今、日本人の8人に1人がなっているといわれ、気づいていない方がたくさんいます。とても身近なことです。

今トラブルを起こしている方、そして今は大丈夫でも、これから起こさないよう知っておきましょう！

今月はまず、

- 1、起きればどんな症状があるの？
- 2、どんなことでリーキーガットは起きるの？
- 3、自分がどうかわかる方法はあるの？

をお伝えします。



## 1、リーキーガットの症状にはどんなものがあるの？

リーキーガットを起こしていると、

- ・ お腹がはる、便秘、下痢、消化不良
- ・ 突然の発熱、筋肉痛や関節痛
- ・ 抜け毛
- ・ 不眠
- ・ 気分がモヤモヤ、記憶力や集中力の低下
- ・ 不安感
- ・ 疲労感
- ・ ニキビやじんましん
- ・ アトピー性皮膚炎、喘息
- ・ クローン病、過敏性腸症候群 など、まだまだあります。

そうなのです、

原因がわからないけど不調から始まり病名がつくまで進行する恐れがあるのがリーキーガットです。

もちろんこれらの諸症状はリーキーガットだけが原因ではなく、元々起きやすい体質、起きてしまった病気などが、リーキーガットで加速して悪化させていることもあります。

ということは、リーキーガットを治していくとそれら諸症状が治っていくことがよくあります。



リーキーガットは残念ながら、  
「〇〇をすれば治る」という特效薬はありません。

日々の食事や生活、ものごとの捉え方（性格）で積み重ねてきた習慣病でもあります。

ですので、改善のために、日々の食事や生活や、ものごとの捉え方を見直して、積み重ね直していきます。

長期戦です。

リーキーガット改善は「腸にとって負担になることをカットする」ということがポイントになります。

食べ物の豊かな日本や先進国では足すよりも「減らす」ことが難しいので、リーキーガットが増えているのかもしれませんが。

## 2、どんなことでリーキーガットが起きるの？

まずは食べものです。

具体的には、**グルテン（小麦粉）とカゼイン（牛乳）**。  
この2つは腸で消化できないため、腸の中でウロウロして、異物があたった箇所が炎症を起こします。



そこからリーキーガットがおきます。

そして砂糖（ブドウ糖）、大量の脂質（酸化したオイル）、農薬や添加物などの化学物質、薬など、腸内細菌はこれらが大変苦手です。

多ければ多いほど炎症を起こします。

甘いものが好きな方、お薬を飲む頻度の高かった方、コンビニやスーパーなどの加工食品を多食していた方 糖質抜きダイエットや極端な食事法をされた方もリーキーガットを起きている方が多くいます。

### そしてストレス、ものごとの捉え方、環境

有名ですが腸と脳は常に連絡を取り合っています。  
脳（感情）に負荷がかかると腸に負荷がかかります。

例えば同じできことでも性格的にマイナスに捉える、こだわりが強い傾向の方は、食べ物はちゃんとしてるのに腸が悪いという方もたくさんいます。

そして、仕事や人生の突発的なストレスで脳に負担がかかり過敏性腸症候群など起こすとリーキーガットを併発されている方が多くいます。

不規則なシフト制の仕事、経営者や中間管理職など責任の重い仕事なども、ストレス負荷が多いので本人が気づいていなくても腸に負担がかかりやすい傾向です。



## リーキーガットが深刻になりやすい方は

食べもの、ストレス、ものごとの捉え方、環境と要素が揃えば揃うほど、炎症がひどくなり症状が深刻になります。

改善するときは、これらのことを全体で改善していきましょう。とはいえ習慣で積み重ねてきたことなので、習慣を変えるのは、なかなか難しいものです。

習慣は悪い習慣でも「自分（脳）にとってその方が心地よかった、楽だった」からつけたものでもあります。

マイナス思考でこだわりが強い方がなりやすいので行動変容が進みにくい、といったことをわたしの周りでも実感しています。そんな時、わたしが声をかける言葉は、

『幸せになるための変化ですよ！今する？いつする？早く幸せになりたくない？』

行動するのはあくまでもご本人、そして元気になることは幸せになることだからです♥

### 3、自分がどうかわかる方法はあるの？

リーキーガットかどうかをわかるためには、尿中の有機酸などを



調べる精密な腸内環境検査をする方法があります。  
専門医のもとで少々高額ですがしっかりと判断をしてもらえます。

症状がひどい方は医療機関をお勧めします。

ただ、医療機関でも腸は薬を使えないため食事と生活環境改善の指導/栄養サプリメント/必要であれば精神カウンセリングといった方法で概ね指導されています。

わたしは10代20代前半の食歴で、リーキーガットと副腎疲労を発症していたことが40代になってわかりました。  
20代後半からおおむね発酵食など良いものは食べていたのですが、発症していたトラブルに合わせた食べ方をする自分で調整をしました。

要するに、日常の積み重ねになりますので、まずは自分でできるということでもあります。

わかりやすい自覚症状として、

- 食物繊維のもの（芋、豆系、玄米、豆乳やおからなど）、納豆、甘酒、ヨーグルトなどを多く食べると、お腹がポコポコとはる感じがする。
- 食事量が多いと、お腹や肩が張り、重くてだるくなる。など



このリーキーガットと併発して

<SIBO> ＊小腸で本来大腸で活動する腸内細菌が大増殖して発酵して有毒ガスなどを発生する状態。

<カンジダ症候群> ＊誰の腸の中にもカンジダ菌が不可欠ですが、それが大増殖して悪さをしている状態。

甘いものが好きだった方に多い傾向 というものがあり、複合的です。

「これで治りましたー！」と判断しにくいのが実際です。

少しずつ、コラム冒頭の諸症状が落ち着いていった時に「あ、治ってる？」みたいな感じです。

さて、今月も長くなりましたね！

リーキーガットを起こしている方は、グルテン・カゼイン・砂糖・大量の脂質以外にも、控えたほうが良い食品があります。

実はそれには一般的には体に良いといわれる食品が多く含まれています。

来月にこちらをしっかりとお伝えしますね ^ ^