



元気で長生きの

EM講演会

令和元(2019)年12月20日

開場 13:00 開演 13:30

白鷹町文化交流センター あゆむ AYU:M

山形県西置賜郡白鷹町大字鮎貝7331番地
電話 0238-85-9071

2019年

家庭にやさしい環境の会

☆連絡先 会長 照井クニ 85-4929 参加します

事務局 石川重二 85-1211 都合があり 欠席

地区

氏名

☆会員以外の参加者も



教えてくれたのは

医学博士 田中佳氏



昭和60年に東海大学医学部卒業後、同大学付属病院脳神経外科助手を経て、市中病院で急性期医療に長年携わる。脳神経外科学会

および抗加齢医学界の専門医となり、悪性脳腫瘍に関する研究で医学博士を取得。現在は、予防医学、教育講演活動、執筆活動に取り組んでいる。主な著書「健康自立力」「続・健康自立力」(メタモル出版)、「健康の原点は食と腸にある」(きれい・ねっと)、「あなたが信じてきた医療は本当ですか?」(評論社)

田中佳先生のウェブサイト

ドクターセラピスト 田中 で検索

copybara-tanaka.com

Dr. 田中佳の EM健康アドバイス



地獄の沙汰も菌次第?

皆さんの腸内に棲んでいる菌種のパターンは、指紋よりもその人の個性性を表している。また発見された菌のうち、役割が分かっているのは1%程度である。菌同士の相互関係は更に不明である。色々な研究結果が報告されているが、実際にはどうしたら良いのかを考えてみよう。

動脈硬化に

菌も関係している?

今回は動脈硬化について考えてみましょう。動脈硬化の原因はなんといっても酸化。だから抗酸化作用が発揮されるだけで酸化脂質は減少し、動脈硬化の元を減らすことができます。抗酸化物質を多く含む食材としては様々な農作物が挙げられることとはご存じでしょう。だから果物や野菜を食べると健康的となるのです。しかし、調べてみるとそれだけではありませんでした。トリメチルアミンという物質が人における動脈硬化を促進するという研究結果が得られました。無

菌マウスだとトリメチルアミンが発生しないことから、腸内細菌がトリメチルアミンを産生していると考えられています。つまり、腸内にいる菌が動脈硬化の手助けをしてしまっているのです。この物質は肝臓でトリメチルアミンN-オキシドへ代謝され、血液中の血小板(血液を固める物質でかさぶたの元)を活性化する作用が高まります。すなわち、血液中で血液が固まりやすくなり、血栓ができやすくなります。同時に、薬剤でコレステロール値を下げただけでは心臓病を防ぐこともできないことが明らかとなりました。

