# まこも（猫）の自然療法日記

文：あいな（黒猫）

ボールペンを隠しちゃったり、カップを落としたり…「次はなにをしようかな…?」と日々、目を輝かせているまこもくん。先日、そんなキラキラ☆の瞳が腫れ、結膜炎のような症状になりました。

**獣医さん**「んー。結膜炎になっているねぇ…。とりあえず目薬を2つだすから様子をみてください」

2週間ほどですっかり良くなり、またいたずらのキラキラ眼差しが復活！と思いきや…しばらくするとまた目が腫れてきました。残りの目薬を差しても良くならず、もう1度病院へ！！

**獣医さん**「涙が流れていないね。鼻涙管という管が塞がっていて炎症が起きているんだと思うけど、原因が分からないなぁ。もともと鼻涙管が狭いのかもしれない。抗生剤を飲ませて様子をみましょう」

**お父さん＆お母さん**「抗生剤　^^;　去勢後の抗生剤で食欲が落ちて下痢もしたので、あまり飲ませたくないんです」

**獣医さん**「その時と違う抗生剤を使ってみましょう」

「ちょっとは良くなった？？んー？？良くなってないよね」という症状のままでした（涙）

**お父さん＆お母さん**「本当に目が原因なのかなぁ？なんか変な気がする…」

**獣医さん**「良くなってないね。何が原因なんだろうなぁ…。他の抗生剤を試してみましょうか…」

**お母さん**「この子。保護した時に、右の犬歯が折れていたんです。右目だから、何か関係ありませんか?」

**獣医さん**「えっ！?犬歯が折れてるの？？まこもくん。ちょっとみせてねー」

結果…、犬歯の真ん中にある空洞から、口腔内のばい菌が入って奥まで炎症→鼻涙管が塞がれている可能性が高いことが判明しました。よーく見ると…右側の目頭の下が腫れているとのこと（さすが獣医さん☆彡）犬歯の色も黄色くなっていて、これは栄養が届いていない証だそうです。

**獣医さん**「口腔内のばい菌に効く抗生剤を使ってみましょう。それで良くなったら、原因は犬歯です。」

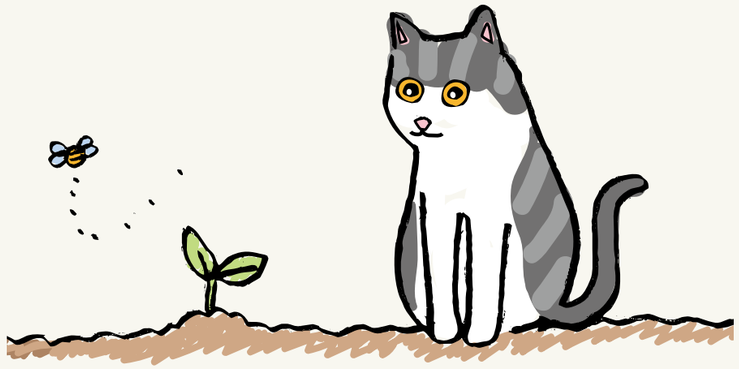
1ヶ月、がんばって抗生剤を服用したまこもくん。すっかり良くなって、いたずら大好き！キラキラの眼差しが大復活です（笑）原因は、目ではなく歯だったことが分かってひと安心。でも…動物の場合は、詰め物で塞ぐという治療はできないとのお話。

**お父さん＆お母さん**「それって…何回も再発を繰り返すっていうことですか?」

**獣医さん**「その可能性はありますね。その場合、犬歯を抜くしかないです。歯の詰め物をしているところもあるかもしれないけど、うちではやってないんです」

**お父さん＆お母さん**「犬歯はできるだけ抜かないであげたいよね。でも、繰り返して、その度に抗生剤を使っていたら…絶対、身体に悪いよね…」

「よし！！お口の中の菌が悪さをできないくらい免疫力をＵＰさせればいいんだよね！！」まこもくんのNK細胞にがんばってもらおう大作戦（笑）



お腹の虫がいなくなってストップしたまこも醗酵液も復活です。さらなる免疫力UPを狙って春ウコンと薬草の相乗効果を狙えるフルボ酸もご飯に混ぜることに。栽培方法にこだわるあいな農園（笑）。自生＆自然農法で育てた春ウコンをチョイス！！同時に、抗菌・抗ウィルス作用の高いクリシュナトゥルシーとまこもティーをブレンドした「お茶」で食後の歯みがきタイムも実行中。

**まこも**「歯みがき嫌いー！！ぼく、そんなことしなくてもお口きれいだよー！！」

なぜか…あいなたちもみんな歯みがきをする羽目に（怒）。

**あいな**「まこも（猫）のバカー！！！」

**お父さん＆お母さん**「このまま再発しないでくれたら嬉しいな♪なんでも試してみないと分からないもんねっ！」

しばらくこの組み合わせで様子をみるそうです。口腔ケアの重要性も謳われている昨今。アルコールや除菌剤ではなく「お茶でケアできたら一番良いね☆」とお母さんも張り切っています。

果たして効果を見込めるか！？またご案内させて下さいね。

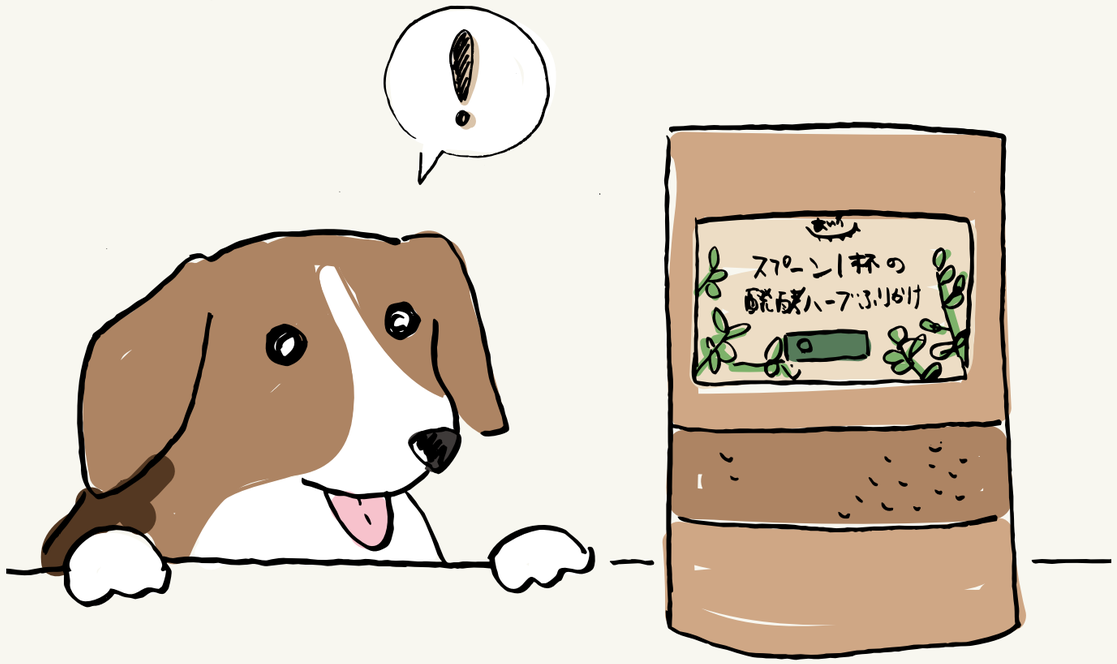
あいな農園
自然ハーブ工房
Tel: 0858-71-0927　Fax: 0857-33-4227　メール : order@ainafarm.com
鳥取県鳥取市河原町渡一木 287-31　www.ainafarm.com
日中は農作業のため、電話に出られない場合があります。Fax、メールは年中無休 24 時間受付しています。



# あいな通信

鳥取のハーブ畑から、みなさまへ

- “スプーン1杯の醗酵ハーブふりかけ”の働きについて専門の研究機関に調べてもらいました
- まこもくんの自然療法日記



# 「醗酵ハーブふりかけ」を食べると どうなるの？

## ～専門の研究機関で次世代遺伝子検査を行いました～

「次世代シークエンサー」という遺伝子検査をご存知ですか？従来のゲノム解読よりも、より細かい菌を特定できる最新の検査です。

「この検査で“ふりかけの摂取前後の便”を比較したら、もっと何か分かるかな？？」

そんなワクワク♪を胸に、腸内細菌叢の変化を調べてもらいました。今回、協力してくれたビーグル犬（7頭）すべてに以下の変化が見られました。

- **乳酸菌の増加：ラクトバチルス菌**
- **酪酸を作りだす菌（酪酸産生菌）の増加：クロストリジウム菌**

### 酪酸ってなに？身体によいの？

腸管粘膜の傷を修復する（炎症を抑える）作用がある「酪酸」。酪酸がないと大腸は正常に機能しません。

大腸を動かす最大のエネルギー源でもある「酪酸」には、「制御性T細胞（Treg）」を増やし、免疫機能のバランスを調整するという働きがあります。

この検査の結果、下図のようなことが体の中で起こっていると思われます。

### 酪酸が増えると、どうなるの？

1. 醗酵ハーブふりかけを食べる
2. 腸内で酪酸を作り出す、酪酸産生菌が増える
3. 酪酸が増え、炎症を抑える細胞 制御性T細胞（Treg）が増える
4. 制御性T細胞（Treg）が 腸の炎症を抑える
5. 症状が改善する

※今回の研究で、❶❷の変化まで分かりました

### 腸内は善玉悪玉のバランスが重要！

「悪玉菌」の中にも、良い作用をする菌（善玉）と悪い作用をする菌（悪玉）がいることをご存知ですか？

今回、ご案内した「酪酸」を作ることで有名な菌は「クロストリジウム・ブチリカム」。この「クロストリジウム属」が一般的に「悪玉菌」と言われている菌です。

「善玉菌と悪玉菌の絶妙なバランス」で保たれている健康。「悪玉菌＝減らさなきゃ！」ではなく「悪玉菌の中の善玉菌も増やしてあげよう！」と意識してみてくださいね。

| | 菌種 | 働き | 善悪の区分 |
|---|---|---|---|
| クロストリジウム（一般に悪玉菌と呼ばれている） | ブチリカム菌 | 酪酸を作り出す | 善玉菌 |
| | ウェルシュ菌 | 食中毒 | 悪玉菌 |
| | ディフィシル菌 | 下痢や大腸炎 | |

### あいな通信の登場人（動？）物

**お父さん：**農作業の繁忙期到来！今年も、土壌の微生物に頑張ってもらうべくコツコツ奮闘中♪です

**お母さん：**うちの子（ハーブ）たちの成長を願って雑草と格闘中（笑）雑草も土壌の大切な栄養素なんです♪

**あいな（4才）：**秋じゃないのに食欲が増しているこの頃。でも太らないのは元気なお腹だから？？かなぁ

**ちゃんこ（10才）：**ポカポカのお日さまが気持ちよくて☆彡出窓でのうたた寝がマイブーム♪ちょっぴりイビキも（笑）

**れいら（6才/トイプー）：**お散歩でお友達も増えて“みんな大好き！”モード全開！お気に入りのおもちゃも増えたよ♪

**まこも（1才）：**桜の季節にお花見デビューしました！！ちっちゃい子供たちの人気者になったんだよ♪



# 制御性T細胞ってなに？？

人間にも動物にも…細菌やウィルスが身体に入った時に「こいつは異物だな！」と判断し排除してくれる頼もしい攻撃機能（NK細胞）が備わっています。「免疫力を高めることが大事」というのは簡単（笑）でも、実際に免疫力を高めるためには「攻撃機能の強化（NK細胞の活性化）」が必要です。

例えば、癌やアレルギー、炎症性腸疾患などの「自己免疫疾患」といわれる症状は、「自分の細胞のことを“細菌やウィルス”だ！」と勘違いし、「自分で自分を攻撃する」ために起こります。

この勘違いをストップさせる細胞が「制御性T細胞」。「自分への攻撃を抑制（制御）する効果」があります。「それ違うよ！細菌でもウィルスでもないよ！！僕たち（私たち？）の仲間の菌だよ！」って教えてくれる広報部隊なのかもしれません（笑）

現在「制御性T細胞を増やすことで癌などの難病を治せないか…？」という研究が進んでいます。理化学研究所では、制御性T細胞の免疫抑制への重要な働きを研究しており、国立がん研究センターも、制御性T細胞をコントロールすることによって、癌を消滅させるための免疫療法の開発を目指しているそうです。

犬への効果が見込めるものは、人間へも同様の効果が見込めるといわれています。大切な“うちの子”と一緒にふりかけ習慣を取入れ“健やかな毎日”にお役立て頂けたら幸いです。

## ふりかけの“量”についてQ&A

今回の研究ではハーブ3種を使用しています

**Q. 酵素だから少量でもいいんですよね！？**

**A. 食物繊維（米ぬか）は有用菌を増やすので、多い方がおすすめです**

ふりかけは合成サプリメントではなく「単なる食品」です。食べ物は、消化酵素(胃酸など)の働きで小さな分子に分解され、小腸から絨毛を通って吸収されますが、食物繊維だけは分解されずにそのまま大腸へ運ばれます。この食物繊維には、便を形作る作用の他にも、大腸内にいる「細菌」と出会うことで「醗酵」を促し、腸内で身体に有効な菌を作り出す働きがあります。ハーブの醗酵液をたくさん配合しているので、「酵素」は少量でも補えると考えていますが、食物繊維は“米ぬかそのもの”を摂る必要があります。

今回の研究も、1回に大さじ山盛り1杯(1日大さじ2杯)で実施しました。「摂取ガイドの量」を摂って頂くことで、より違いを感じて頂けると思います。

**Q. 消化機能が弱いです。食物繊維は負担にならないの？**

**A. ふりかけの米ぬかはあえて醗酵させています**

製造時に、ハーブ醗酵液と米ぬかをしっかり混ぜると「米ぬかの香り⇒ぬか床のような香り」へ変化します。これは、米ぬかに含まれている乳酸菌が醗酵し始めた変化だと考えています。醗酵を促した食物繊維を摂る方が消化に良いので、手作りならではの感覚を活かして製造しています。

## お父さんの研究後記

今回、最新の遺伝子検査だからこそ、酪酸・制御性T細胞を増やす菌、そして善玉菌が増えることが分かりました。

ただ、あくまでも「菌」の検査です。細胞の検査ではないので、「制御性T細胞がどれだけ増えるのか？」などは分かっていません。次は「制御性T細胞がどれくらい増えて、どんな効果を及ぼしているか？」という実験になります。

発売開始から3年。これまで、効果に関する嬉しいお声をたくさん頂戴したからこそ、「身体の中で起きている変化をもっと知りたい！」と思いました。

今回チャレンジできたのも、皆様から寄せられたお声と専門知識のある先生のお力添えがあったからだと思っています。お忙しい中、嬉しいお声を届けて下さった皆様に改めてお礼を申し上げます。

これからも、より安心してお使い頂けるよう…皆様のお力添えを頂きながら、「ちっちゃなことからコツコツと（笑）」進みたいと思っております。