

## 小さなスタッフの自然療法日記〔れいらの脳炎〕

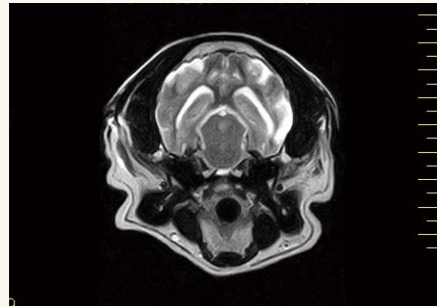
健康そのもの♪のようなれいらちゃん。

新年(22年)早々に痙攣発作を起こし、MRI検査の結果「肉芽腫性髄膜脳炎」という病気が判明しました。

これは、自分の免疫細胞が脳細胞を攻撃する自己免疫疾患で、ほとんど何も解明されてなく、平均寿命は1年というお話でした。

「なんで…??あんなに元気だったのに…?」二人して頭真っ白です…。

MRIの画像は、以下の様な白い炎症箇所だらけでした ><



とにかく炎症を抑えないと!と、10ミリのステロイドを服用することに…。最初の発作も1日に10回と多かったのですが…病名が分かった2ヶ月後にも20回の発作を起こしてしまいます ><

脳の炎症を抑えるには眠らせるしか術がありません。でも、頓服薬は効かず、興奮して暴れまわり身体全身で押さえないと歯止めが効かなくなっていました >< 複数の睡眠薬、ステロイド、脳圧降下剤などを注射しても効かず、成す術がなく全身麻酔で眠らせることに…。が…今度は、麻酔の効き過ぎで目覚めず(´Д`)虹の橋を垣間見たものの…無事におうちに帰ることができました♪

退院後は、眼も、耳も、足腰もダメ、わんっ♪も、お手♪も、名前も、私たちの事も忘れてしまい…寝たきりを覚悟してベビーベッドなど

の準備を始めることに…。

発作の直前まで、「るんるーん♪」と河原を走っていたので…ちょっとショックが大きすぎました。

ステロイドが多くても正常値(血液検査)を維持していたのに、退院後は肝数値が一気に悪化、粘膜の血便に…。「あれだけ薬を使ったらそうだよ…辛いね…」と、まずは元気なうんちを目指して、ふりかけを「これでもかっ!!」というほどご飯にかけました。

そうしたらラッキーなことに2日でぱっちり!元気なうんちに(^^)♪「ふりかけ作ってよかったー♪」とつくづく感じた瞬間です(笑)

認知機能を少しでも回復できるよう、イチョウ葉で醗酵液を作りました。

ウコンは脳の炎症を鎮めるというエビデンスを見つけたので、まずは「ふりかけと春ウコン・まこも・イチョウ葉の醗酵液」を使ったご飯を開始♪もちろん抗てんかん薬、ステロイド、シクロスポリン(免疫抑制剤)もしっかり使いつつ、「これ良さそうだな♪」と思うものをプラスして試行錯誤をしています。

そうしたら♡お薬が効いたのか?取り入れたものとの相乗効果か?日に日に快復し、2週間後には「わんっ!!」と♡

視力も耳も回復、名前も私たちの事も分かるようになりました♪

癲癇も、脳の炎症が進んでいるんだろうな…という症状も続いています。でも、今では、元気に走って、ご飯もおやつもウマウマ♪うんちもぱっちり!です。肝数値も、なぜか??正常値に戻りました\*\*

「抗がん剤」という提案もして頂いたのですが…「最後までご飯を美味しく、楽しく過ごしてほしいんです」と伝え、抗がん剤以外の方法を選択しました。これが正しい判断かは分からないのですが… ^^;

そんなれいらちゃん♡

「おいでー♪」と呼ぶと…お尻尾フリフリしながら、全く違う方に行ってしまうんです ^^;「そっか…脳がダメージを受けるって適切な行動の選択肢を失うということなんだ。見えて聞こえるだけじゃダメなんだね…」と、脳の機能を改めて実感しています(笑)

今、脳のことも勉強中です♪(が…私には難しすぎて苦戦中 ^^;)

ちなみに…米ぬかに含まれているフェルラ酸も、脳神経保護作用があると言われてるので、癲癇や認知症など…気になる症状のある子は、ふりかけを多めに摂ると良いかもしれません。ただ…れいらは、ずっとふりかけを使っていたのに脳炎を発症したので ^^; 説得力に欠けますが(笑) ご興味のある方は、ネット検索してみてくださいね♪

「これおいしいねー♪」

「一緒のお散歩楽しいねー♪」

もうダメかもしれない…と感じた頃を振り返ると…今のれいらの笑顔は、神様がくれた貴重な奇跡の時間だと思っています(笑) 穏やかで楽しい時間が少しでも長く続くよう、これからも試行錯誤!頑張ります(^^)♪

インスタで…励まして下さった皆さま…この場を借りて、改めてお礼申し上げます♡

れいらも「ありがとわんっ♡」とお尻尾フリフリしております(^^)♪



身体の中で細胞と微生物(細菌)がどんな協力関係を築いて健やかな身体を育てているのか?まだまだ解明されていないことばかりです。でも、少しでもイメージして頂けたら…とまとめてみました。昨年は、れいらの病気もあり、改めて「健康」を考えさせられる機会

となりました。ハーブを使ってきているわんちゃん&猫ちゃんにも、健やかに穏やかに…パパ&ママとの時間を満喫してもらえよう、より栽培に力を入れたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願いします!

# あいな通信

鳥取のハーブ畑から、みなさまへ

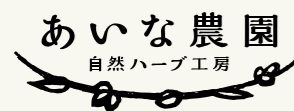
🐾 健康の秘訣は微生物(=細菌)の多様性

🐾 小さなスタッフの自然療法日記〔れいらの脳炎〕



Reira

お父さんの編集後記



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。土日祝は休業日です。

## 健康の秘訣は微生物（＝細菌）の多様性

土壌の微生物と同じように「身体の中にいる微生物（＝細菌）」も私たちに“健康”という贈り物をしています♡

お腹の中の赤ちゃんに細菌はいません。産道で母体の細菌が入植し身体に細菌が宿ります♪そして、初めて「ヒトと細菌の遺伝子」の連携が始まり「身体に必要なたんぱく質を作る」という命を育む活動が開始されます。

そんな「ヒト」と「細菌」たちは、どんな意思疎通で協力しているのでしょうか？私たちのような言葉ではなく“パスワード”を使って会話をしているとされています ^^

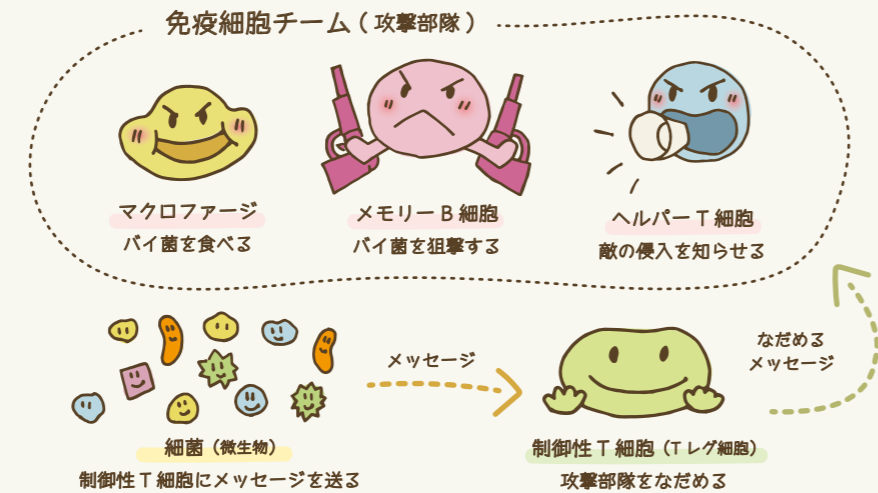
### ■「腸」には細菌がたくさん

食べ物は、胃や小腸で殺菌（胃酸）と分解（消化酵素）されながら、小さな分子になり、小腸壁から血液へ送り込まれます。小腸で消化されない食べ物は、大腸へ移動し、大腸内にいる細菌たちが「僕はこれが好きなんだ♪」「私はこれが好物♡」と言いながら（笑）好みの分子を分解・吸収し、残りかすと細菌の死骸が便として排泄されます。

「大腸」は身体に有用な物質を作り出す「醗酵器」のようなもの。醗酵には細菌が必要なので、腸にたくさん集結しています。そんな細菌たちも良い菌ばかりではありません。腸には、ばい菌を退治する免疫細胞もたくさんいます。身体全体の60%の免疫細胞が腸にいますと言われています♪ この免疫細胞ってどんな働きをしているのでしょうか。

「ばい菌を退治するんだから免疫力をUPすれば健康だよね♪」そんなイメージがありませんか（^^）免疫細胞は「敵を検知する・破壊する」など各々に役割があります。

例えば…ばい菌を食べてくれる「マクロファージ



ジ、パンパン!と狙撃する「メモリーB細胞」、敵が侵入してきたぞ!と知らせる「ヘルパーT細胞（Th1やTh2）」といった攻撃部隊の他に、「制御性T細胞（Tレグ細胞）」という攻撃部隊をなだめる細胞もいます。「やっちゃる!!」と鼻息荒く興奮している兵士を落ち着かせる最高司令官のようなイメージでしょうか（笑）。「免疫力UPで健康に♪」と言っても…攻撃部隊ばかりが「やっちゃる!モード」になったら身体の中は炎症だらけになります^^; だから免疫力を高めることは大切ですが、残念なことに、その一言で片付くほど身体の仕組みは単純ではありません^^;

### ■細菌の命令で守られている？

まるでレンガのような腸壁は、細胞と細胞のすき間に「鎖状のたんぱく質」があり、物質の侵入を防いでいます。このつなぎ目は堅固なうえに免疫細胞が見張っているのです、本来は、簡単に通過できません。でも、このたんぱく質の鎖を緩めてしまう「ゾヌリン」という物質が

あります。ゾヌリンが多いと細胞間のすき間が広くなり大きな分子がスルッと通過!細胞膜の先は血管へ繋がっているので「通行手形のない奴が入ってきたぞー!!」と免疫細胞たちが攻撃態勢となり、病気を誘発する恐れがあります。例えば…リポ多糖（LPS）という分子が、間違っって血中に入ると毒素ようになります。腸内細菌の表面の分子なので、鎖が緩めば入ってしまう可能性があります。

LPSは、脂肪細胞の炎症を誘発しているという研究結果があります。脂肪細胞の本来の性質は、活発な細胞分裂で数を増やしながら少量の脂肪を蓄えますが、肥満の場合は脂肪細胞の分裂が妨げられます。肥満の方の血中にはLPSが多く、又、脂肪細胞が分裂できないよう、肥大化した細胞の周りには免疫細胞が集まっていたそうです^^;

免疫が、ばい菌でもない“自分の細胞”を攻撃するなんて悲しいですね。この様に不要なものが血中に入ると免疫細胞が攻撃態勢になるケースがあります。そして、この「自分で自分を攻撃する」病気が自己免疫疾患と

言われる病です。

「やっちゃる!!」と勢いのある免疫細胞。こんな時に「おいおい…それは攻撃相手じゃないよ!落ち着いて!!」と、炎症攻撃を緩めさせる細胞が「制御性T細胞」です^^

免疫細胞の攻撃と同時に「制御性T細胞」が鎮めてくれたら自己免疫疾患という病気はなくなるのに…残念ながらそう単純ではありません^^;

では、この「制御性T細胞」はどんな時に活性化のでしょうか。実は、ヒト遺伝子ではなく、細菌が「おーい!制御性T細胞さん♪あの攻撃的な子を止めてくれよー!」と指令を出していることが分かったそうです。

「そんな重要な細胞に指令を出すのがどうして細菌なの?」不思議ですね…。

ウマウマご飯を楽しめる体内はパラダイス♪そんな細菌にしたら、攻撃的な免疫細胞に自分たちの楽園を奪われたくありません(笑)その為、細菌たちが棲み処の邪魔をされないよう「制御性T細胞」に命令を出す指示系統ができたと言われています^^

では、どんな風に命令を出しているのでしょうか^^

例えば…出生後すぐに腸内に棲みつく「バクテロイデス・フラジリス」という重要な腸内細菌がいます。この細菌は「多糖類A（PSA）」という物質を作り、小さなカプセルに入れて表皮から放ちます。これを大腸内にいる免疫細胞（マクロファージ）がバクリ♪。PSAを食べた免疫細胞は「PSAを作り出した細菌は安全だね♪」と判断し、他の攻撃的部隊へ「この細菌はいい子だから殺しちゃダメだよ!」とメッセージを送ると言われています。

このように、細菌たちは食べて出す物質を“パスワード代わり”に利用して、体内でのコミュニケーション（会話）を確立させています。

### ■食物繊維が腸の細菌の餌

腸内環境の乱れやストレスで緩んでしまう腸壁。そんな腸壁を堅固な構造にするのは「食物繊維」です!「どうして食物繊維で腸壁を強くできるの?」と思いませんか?

それは食物繊維を食べた細菌が「短鎖脂肪酸」という物質を出すからです。酢酸・プロピオン酸・酪酸が代表的な物質の「短鎖脂肪酸」は、

健康を育むための「鍵穴」にぴったりとはまる「鍵」になると言われています。

例えば…免疫細胞の表面にある「G蛋白質共役受容体（GPR43）」という受け皿は、短鎖脂肪酸の鍵によって解錠されるのを待っています。この受容体が解錠されないと炎症系の病気になるやすいという研究報告があります。要は「GPR43」は「攻撃しないだね♪」というメッセージを送るための「細菌と免疫細胞のコミュニケーションツール」なのですね♪

ちなみに…「GPR43」は脂肪細胞にもあり、解錠されると肥大化を止め、分裂を始めます。同時に、満腹中枢を刺激するレプチンが作動するので満腹感も得られるそうです。この短鎖脂肪酸の中でも特に「酪酸」は、腸壁のすき間を埋める作用があり、又、「制御性T細胞」を増やす物質でもあるので、食物繊維を摂る事がとても大切なのです（^^）

### ■良い腸内環境を整えるには？

私たちが食べた物は、血液を通して各臓器へ運ばれると同時に、腸内細菌たちのご飯にもなります。そして、ご飯を食べた細菌が出す代謝物は、私たちの健康を育む黄金栄養素になります。細菌と身体の関係こそSDGsですね（^^）

良い腸内環境とは「色々な種類の細菌（多様性）」がいること♪しかし、現代は食物繊維の摂取不足により、種類が少ないそうです。細菌たちも生物です。新鮮な野菜、醗酵食品など「生きた微生物のいる食物繊維」を食べることも大切!細菌の多様性は「制御性T細胞の効力」にも影響します。

食事で変化する腸内細菌。「アメリカ人」と「非アメリカ人」を比較した研究がありました。アメリカ人は、たんぱく質や糖の分解が得意な細菌、非アメリカ人は、植物中のでんぶん分解を得意とする細菌が多かったそうです。

犬や猫は肉食動物なので、人のように炭水化物（食物繊維）の消化酵素がありません。その為「食物繊維を食べすぎる」のは良くないと思います。しかし、動物にも慢性疾患、自己免疫疾患、肥満などが増えています。又、人との共生によって、腸内細菌叢も本来の肉食型からは変化しているはずなので、適量の食物繊維は必要だと思います。

醗酵ハーブふりかけに使っている「生の米

ぬか」は、肉食動物に不向きな食物繊維です。

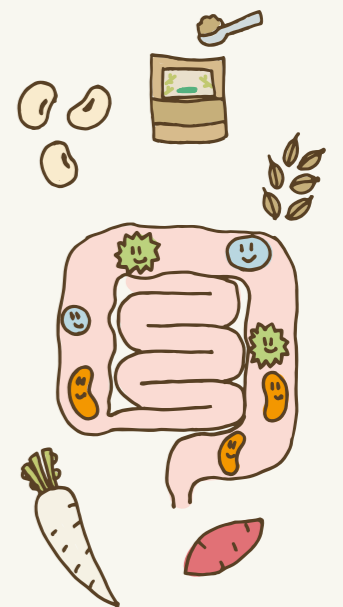
しかし、ふりかけは消化酵素が少なくても身体への負担を減らせるよう、米ぬかを「あえて醗酵」させています。又、食物繊維は「米ぬかそのもの」に含まれるので、体重に見合った適量を摂ってもらうことに意味があると思っています。

もちろん野菜も有用ですが、消化力が落ちる高齢の子やお病気の子は「お野菜を減らしてふりかけを増やす」という方法も選択肢の1つだと思います。アミノ酸の種類も豊富なおすすめです。又、細菌（微生物）は高温高圧加工で死滅するのでドライよりもウエットフードの方が良いと思っています。

土壌と腸は「命を育む醗酵器」です。お腹の中にいる細菌たちもお尻尾ふりふり♪しながらごはんを待っているのかもしれない（笑）。自分たちの安住の地を守るために「細胞くんたちの健康物質を出すからね♪ずっと仲良くしようね♪」そんな会話をしているのかもしれない（笑）

自然界の細菌（微生物）が生み出す代謝物。解明されていない事ばかりですが…どんなサプリメントや薬よりも効果的な「本物の万能薬」なのだと思います。その恩恵を受けられるように、ご飯を食べる時はお腹の細菌（微生物）たちにも目を向けてもらえたら嬉しいですよ♡

### 食物繊維は腸内細菌の餌



### あいな通信の登場人（動？）物



お父さん：梅雨のない長い酷暑にヘトヘトでした（笑）今年は、ニッポンらしい夏!を感じたいなあ。



お母さん：去年は肺炎に足の怪我で撃沈。今年は、お父さんに負担をかけないよう健康第一!に頑張ります（^^）



あいな（8才）：「とーちゃん♡」寝るときにチュッとするのも日課になりました♡



ちゃんこ（13才）：まこも醗酵液、頑張ってるよ。腎臓も正常値で体重も少し増えたんだよ♪



れいら（10才/トイプー）：お病気になっちゃったけど…元気一杯だよ!まだまだ頑張るから見ててね（^^）



まこも（4才）：ファンヒーターの前でのぼぼ〜んとしているのが至福の時間なんだ♡