



本物の探求者

この特集では、故・船井幸雄が生前伝えていた、すばらしい未来づくりの決め手である“本物”を、毎月探究していきます。世の中に埋もれた“本物”の技術や商品^{ひろ}を拡めることで、明るい未来創造のきっかけ^{にな}を担います。

“ほんもの”とは【5つの選定基準】

- 1 つき合うものを害さない。
- 2 つき合うものを良くする。
- 3 高品質で安全。そして安心できる。
- 4 単純でしかも万能である。
- 5 経済的である。

薬を使わずに認知症を 予防するには【前編】



医学博士

こう づ けん いち
神津 健一

NPO法人 予防医学・代替医療振興協会 理事長

〈医療法人社団一友会〉ナチュラルクリニック代々木 会長

1940年長野県佐久市生まれ。早稲田大学卒業後、米国APIU大学院博士課程修了。日本医学交流協会理事。日本のレシチン普及の第一人者。レシチン博士として有名。



元厚生省(現厚生労働省)厚生事務官

まつ ばら よし やす
松原 義泰

一般社団法人 認知症予防・改善医療団 理事長

1937年サハリン・クラスノゴルスク生まれ。中央大学法学部卒。

1961年厚生省大臣官房統計調査部に入省。1967年から薬務局。1979年医薬品副作用被害救済基金初代事業課長。1982年から薬務局経済課流通調査官、麻薬課課長補佐、企画課課長補佐、国立衛生試験所の業務課長を歴任。現在は房州健康友の会(ボーケンサークル)代表として房州地域の高齢者の健康増進運動に活躍中。

認知症の予防に有効な「ア・ラ・カル・ト」

日本における100歳以上の老人は、2016年は6万5692人でしたが、2020年には12万8000人になると予想されています。そして2025年には、日本の認知症患者は700万人にもなると言われています。

日本は世界一の長寿国と言われていますが、認知症を患っている数もトップクラスです。

なぜ、これほどまでに認知症が増えているのでしょうか。

その理由の1つが、戦後に欧米化した食事です。

終戦の年である昭和20年から間もなくして米国の食生活（牛乳、パン、肉等）が浸透して、学校給食もそれに従っています。

牛乳は健康に良いものだと思い込まされてきましたが、これは実は間違いだらけの牛乳神話です。

実際には飲用することにより、乳幼児の鉄欠乏性贫血、胃けいれん、下痢、各種アレルギー、虫歯、動脈硬化、慢性疲労、筋萎縮性側索硬化症、リウマチ性関節炎、骨粗鬆症、自閉症、学習障害、無気力、イライラ、注意力散漫、にきび、反社会的行動、心筋梗塞、脳卒中、乳癌、大腸癌、前立腺癌、糖尿病、白内障、白血病等が増えることがわかってきています。

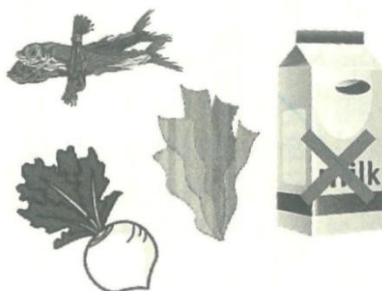
「乳糖分解酵素」であるラクターゼが少ない乳糖不耐症の人が、白人はわずか15%に対して、日本人は85%と多いので、私たち日本人の身体には牛乳は合いません。極力牛乳は避けた方が無難だと言えます。

また、牛乳でカルシウムを摂ることが大事だとよく言われますが、表1でわかるように、カルシウムを必要とするなら、牛乳ではなく他の食品で効率的に補えることを知るべきだと思います。

私（神津健一）は昭和15年生まれですので、学校給食には縁がありませんでした。給食どころか、戦中と戦後の貧しい食生活の中で辛うじて生きてきま

【牛乳100g中のカルシウムとの比較】

牛乳-----110mg
 煮干し-----2200mg(牛乳の20倍)
 わかめ-----820mg(牛乳の7.5倍)
 こんぶ-----780mg(牛乳の7倍)
 かぶ-----250mg(牛乳の2倍)
 小松菜-----170mg(牛乳の1.5倍)



【牛乳のカルシウム吸収率】

牛乳⇒32% 緑黄色野菜⇒50%以上

- ・欧米人の骨折→日本人の4～5倍 ※(カルシウムパラドックス)
- ・牛乳を世界一飲用するノルウェー人の骨粗鬆症患者は日本人の4倍。
また白血病が多発。
- ・牛乳中の蛋白質(カゼイン)がカゾモルフィン(麻薬性物質)に変化しやすい。
- ・全米酪農乳業協会→生後6ヶ月までの赤ん坊に牛乳は不適切と発表。

※牛乳の吸収率が速過ぎるため、ホメオスターシス原理(生体恒常性)によってカルシウム欠乏症を起こす(イオン化カルシウムと同じ)

(表1)

した。当時は、栄養について考えることなく、どうしたら空腹を満たすことができるのか、という

ことだけを考えて生きていました。

そういう経緯からすれば、日本の長寿(100歳以上)を支えている高齢者は食も満足に得られず、貧困時代を生きた方々によって為されたものです。いま日本の長寿を支えているのは、ほとんどが明治の末期から大正時代に生まれた人たちによるもので、昭和元年に生まれた人でも95歳が最高齢です。

そう考えると、今日のように欲しい物、食べたい物など何でも好きなように手に入る時代より、健康的には結果的に良かったのでしょうか？

戦後は徐々にアメリカナイズされ、農業にはたくさん農薬や化学肥料が使われるようになり、食品のほとんどには食品添加物が使われるようになりました。食品は一見すると新鮮でおいしそうに見え、日持ちするようになりました。しかしその一方、それらに伴う弊害が日本人の脳内組織や体内組織を汚染し傷をつけ、健康維持の恒常性を狂わせてしまったようです。

学校給食に牛乳とパンが採り入れられてから、発達障害を患う子供が増え、原因不明の暴力事件や犯罪が増えていきました。そして同時に子供たちの不登校、大人の出社拒否、引きこもり、うつ病、統合失調症が蔓延^{まんえん}し、高血圧や糖尿病等の生活習慣病も増え続けています。

実際に厚生労働省が行っている「患者調査」では、47都道府県から報告される戦前の生活習慣病の患者発生数はあまりに小さい数字のために図化グラフ化できず、ようやく図化グラフ化できるようになったのは食事の欧米化が定着し始めた昭和25年からです。当時は、がんのことは悪性新生物、生活習慣病のことは成人病と呼んでいました。それが瞬く間に増加して、今では死因の上位を占めています。

さらにパン食に関しては、小麦に含まれるグルテン（タンパク質の一種）によって、精神障害、アルツハイマー、糖尿病や表2のような症状がもたらされると警告されています。このようなことから、欧米

グルテン過敏症が引き起こす、主な症状一覧

注意欠陥・多動性障害 (ADHD)	うつ病
アルコール依存症	消化困難 (腸内ガス、膨満、下痢、便秘、激しい腹痛など)
筋萎縮性側索硬化症 (LDS)	心臓疾患
不安症	じんましん／発疹
運動失調、平衡感覚の喪失	生殖不能
自閉症	過敏性腸症候群
自己免疫疾患 (糖尿病、慢性リンパ球性甲状腺炎、関節リウマチなど)	食べ物の吸収不良
骨の痛み／骨量減少／骨化石症	偏頭痛
頭に霧がかかった感覚	流産
がん	吐き気／嘔吐
胸の痛み	神経障害 (認知症、アルツハイマー病、統合失調症など)
絶えず病気になる	パーキンソン病
乳製品過敏症	発作／癲癇 (てんかん)
成長遅延	糖質を摂りたい欲求

※『「いつものパン」があなたを殺す 脳を一生、老化させない食事』(デイビッド・パールマター著 三笠書房 2015年)より抜粋

ではすでにグルテンフリーというサプリメントまで売られるようになっていきます。

(表2)

昨今、欧米化された食生活に疑問を持ち、日本の学校給食で牛乳やパンをやめて、伝統的な昔からの和食に学校給食を切り変える学校も増えてきました。

そのような学校では、軒並み成績は全国のトップクラスになり、問題児の多かった小・中学校は、不登校や暴力、万引きなどがほとんどなくなったという実績があります。

ダブルトライアングルと

「脳腸相関」の奇跡

食事の変化により乱れた身体の状態を元に戻すためには、どうしたらいいのでしょうか？

そのためには、ホメオスタシス（恒常性維持機能）を整えることが大切です。

ホメオスタシス（恒常性維持機能）とは、身体の内部環境を調整する機能のことを言い、自律神経系、免疫系、内分泌系の3つの機能が相互に調整し

合うことで、身体の健康状態を維持しています。そして、この恒常性維持機能を例えたものが、ホメオスタシスの三角形です。

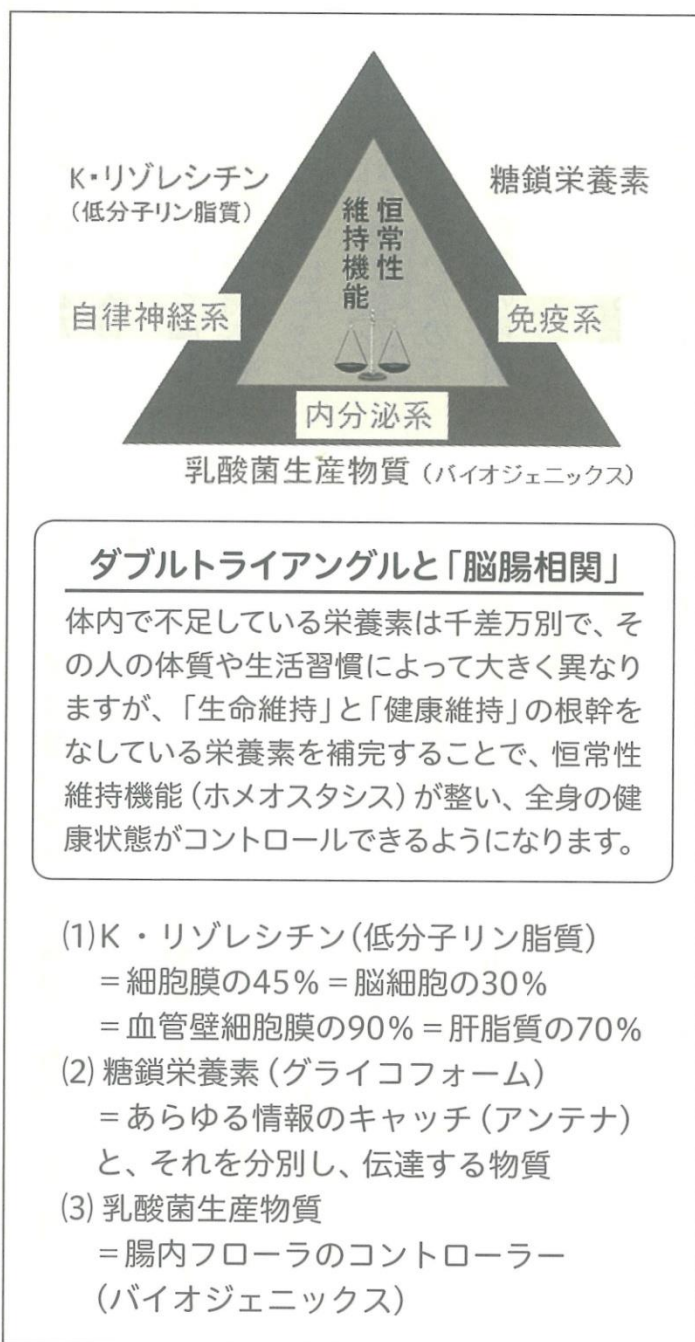
しかし現代では、ストレスや生活習慣の乱れ等の影響を取り除くことは難しく、恒常性は正常に機能することができません。そのため、健康維持の基盤となる「低分子リン脂質（K・リゾレシチン）」、「糖鎖栄養素」、「乳酸菌生産物質（バイオジェニックス）」の3つを摂り入れることで、ホメオスタシスの三角形に働きかけることが効果的だと考えています。

そのホメオスタシスによる健康維持の関係を図示したものが、ダブルトライアングルの図です（図3）。

私たちの体内で不足している栄養素は個人によって千差万別です。

個人にとって最適な栄養素を巧みに補うことのできるのが、細胞の膜を構築している「低分子のリン脂質」です。

なぜ低分子のリン脂質でなければいけないのかというと、低分子でなければ、脳細胞にとって必須のリン脂質が血液脳関門を透過しないからです。この血液脳関門を透過することができなければ脳は正常な機能を果たすことができず、精神不安定になったり、正しく記憶を司ることができず、さまざまな精神障害を招いてしまう恐れがあります。脳細胞の膜組織は必要な栄養や酸素を摂り込んだり、有害物質や活性酸素を排除したり、脳内のホルモン調整をしたりして正しい神経伝達物質（情報伝達物質）の機能を維持するサポートをしてくれます。



「糖鎖栄養素」は、それら細胞膜の外側に位置するアンテナの役目を負い、さまざまな情報をキャッチしつつ、問題のある現象や情報を速やかに免疫細胞に伝達し、防衛や攻撃をするだけでなく、ホルモン（内分泌）の調整を司り、細胞の恒常性を維持します。「乳酸菌生産物質（バイオジェニックス）」は「脳

腸相関」に基^{もとづ}き、免疫の情報やセロトニンホルモンなど脳にとって欠かすことのできない情報や物質を腸内から脳に送り込みます。

体内や脳内が恒常的に健康を維持できるのは、ダブルトライアングルの相乗作用によるものです。

「脳腸相関」と記しましたが、これは、生物にとって重要な器官である脳と腸がお互いに密接に影響を及ぼし合うことを示す言葉です。脳と腸はお互いに、もちつもたれつの深い関係にあります。

かつて地球上に生物が誕生したときは口と腸しかありませんでした。現代の生物で言えば、イソギンチャクやヒドラなどの腔腸動物ばかりでした。これらの生物は口から食べ物を摂り入れ、腸で消化・吸収した後、再び口から不要物を排泄^{はいせつ}していたのです。つまり、腸は脳より先に生まれ、腸が脳の役割も兼ねていたのです。

それが、やがて栄養分を蓄える細胞が腸から分化して「肝臓」となり、血中の糖分を調整するホルモ

ンを分泌する細胞が分化して「脾臓^{すいぞう}」を作り、食物を一時貯蔵する場として腸の前部である「胃」ができ、さらに酸素を吸収する細胞が「肺」になり、腸の入り口、即ち口にある神経細胞の集合体が「脳」に進化したとも言われています。そして、今から約5億年前に脳のある生物が地球上に誕生したのではないかと言われています。

従って、腸は他のあらゆる臓器の源、生みの親でもあるわけです。

人間の腸内には、約200種類、120兆個を超える腸内細菌が棲息^{せいそく}しており、それらの総重量は約1kgにもなり、脳や肝臓に匹敵するほどです。腸内細菌は、善玉菌（乳酸菌・酵母菌・ビフィズス菌など）と称される有益菌が約20%、悪玉菌（大腸菌・ウェルシュ菌など）が約10%、善玉菌、悪玉菌でもないどっちつかずの日和見菌が約70%の比率で存在することが理想とされています。腸内細菌叢^{そう}は別名で腸内フローラ（お花畑）と呼ばれるようになりました

が、この腸内フローラを美しく善玉菌が有利になっている状態に維持するためには「乳酸菌生産物質」を摂ることが大切です。

日常の食生活からレシチン（リン脂質）を摂るだけでは不十分

「日常の食生活からレシチン（リン脂質）を摂る方法」は単純で簡単です。

例えばレシチンを多く含む食材としては大豆をはじめ、卵黄や穀類、ゴマなどが挙げられ、私たちが日本人が日常的に摂っている味噌、豆腐、納豆、卵、豆乳などにもレシチンは多く含まれています。しかし、残念ながらレシチンは加工段階において摂氏60℃以上の熱に弱く、有効性にはかなり問題があります。味噌や豆腐などの加工食品のほとんどには60℃以上の熱が加えられてできているため、せっかく摂ったレシチンの有効性を十分に発揮することが

できません。それでもレシチンを含む食材を摂ることとは私たちの健康には欠かすことができません。

また、ストレスの少ない昔の日本ならこれで十分だったはずですが、昨今の社会はあまりにも多くの複合的なストレスがあり、これらの必要量を十分に摂取することはたいへん難しい状態です。

さらに、現代医学は進歩して膨大な医薬品が次々と開発されていますが、それ以上に病気は増え、かつ蔓延しています。しかも一時的な対処療法であつて、病気の根源は改善されていません。

なかでも精神障害者と認知症患者は増え続けていますが、医薬品による改善、回復はほとんど期待できません。高血圧は降圧剤で、高血糖は血糖降下剤で抑制することはできますが、改善、快復はほとんど難しいのが現状です。

一生薬を飲み続けるということとは、一生治ることはないということになります。のみならず、これらの医薬品を服用することによって、複雑な副作用で

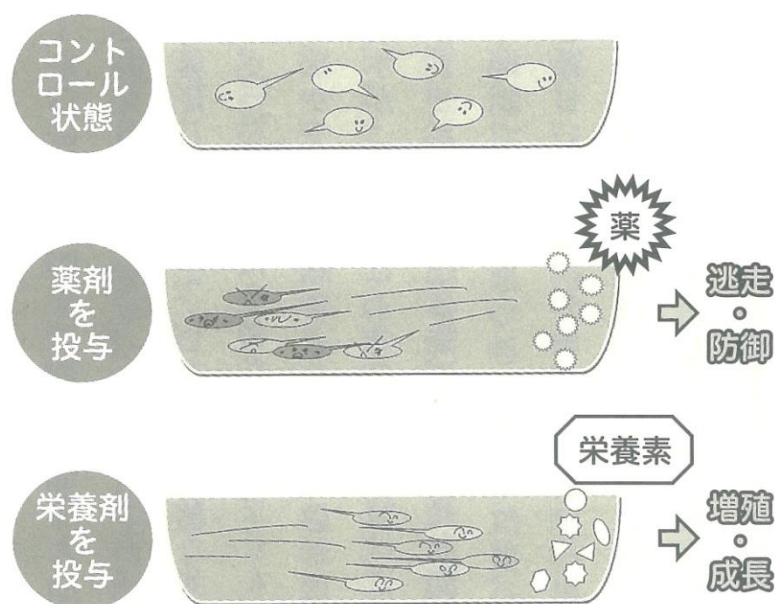
苦しんでいる人たちが沢山います。

もともと薬というものは、毒物、劇物、麻薬の範疇に入ります。従って症状を一時的に鎮静化したり、抑制したり、麻痺させることは可能ですが、根本から改善し、回復することへの期待はできません。

細胞の真実

私たちが不調の際に身体が求めるものは、薬ではなく栄養と静養です。

人間の身体は60兆個という天文学的な細胞群によって構築されています。そして、これらの細胞はすべて栄養によって成り立っているものであり、薬という異物に対しては拒否反応を示します。その拒否反応は副作用というかたちで表れます。これを裏付けたものが、図4です。スタンフォード大学の元教授で細胞生物学博士のブルース・リプトン博士(Bruce H. Lipton, Ph.D)によって証明されています。



(Bruce H. Lipton : “The Biology of Belief”より)

(図4) 薬剤を投与された細胞と栄養剤を投与した細胞の違い

薬剤を投与されたヒト血管内皮細胞は逃走と防御の反応を示していますが、これらは実験用に作られたバラバラの細胞(クローン)群ですので、実際には、細胞と細胞はお互いに連結しており、異物(薬剤)が入っても逃げることはできません。その

ため、苦しみを訴え、助けを求めているのが副作用という型で一般的に表現されているものです。

薬の服用によってしばらく落ち着いていた細胞も時間の経過につれ、再び目覚め、苦しみを訴え始めることがあります。すると次に別の薬剤を処方されて、その症状を再度抑制しようとしします。その繰り返しにすぎません。この図でおわかりのように、細胞が求めているものは薬ではなく栄養なのです。もしも、本来にその病気を改善し回復しようとするならば、薬ではなく栄養を摂り入れることしかありません。その受け皿が細胞の膜（レシチン・リン脂質）にあることを理解する必要があるのではないのでしょうか。

K・リゾレシチンと

「寿命の回数券」(テロメア)との関係

病気の改善を促すためには、細胞の膜（レシチン・リン脂質）を摂り入れることが大切です。いま、

レシチンはサプリメントとして多く市販されていますが、私が開発した「K・リゾレシチン」は、一般に市販されているレシチンとは似て非なるものです。

K・リゾレシチンは、加水分解した低分子レシチンに特殊栄養素を加えたものです。

低分子のレシチンであるため、ほとんどの栄養素が透過しなと言われていた「血液脳関門」(Blood-brain barrier)を、K・リゾレシチンは摂取してわずか10数分で透過し、脳内に作用します。K・リゾレシチンに含まれる低分子のリン脂質は極めてわずかなのですが、純度98%の従来のレシチンの有効性をはるかに上回るという結果が米国のマサチューセッツ工科大学の特別研究班の試験で立証されました。

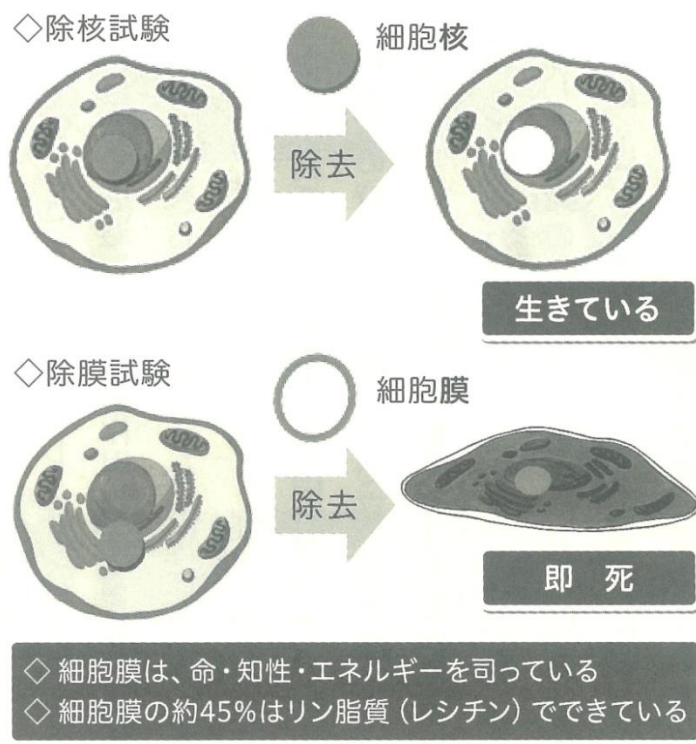
昔から「レシチン（リン脂質）」は生命の基礎物質であると言われていました。しかしながら、それがどうして生命の基礎物質になるのかということの裏付けは、ほとんどなされないまま今日に至っています。従来、私たちの身体はすべて細胞によって構築

されており、その「細胞の命や知性は細胞の核である」と言われ続けてきましたが、ブルース・リプトン博士は、「細胞の命であり知性は細胞の膜である」ことを国際学会で発表し、彼の著書『細胞の真実』の中にわかりやすく立証されています。

図5の実験で明らかのように、これまで細胞の核にはDNAがあり、核は細胞の命であり、知性であり、エネルギーであると思われていたのですが、実際には、細胞の命は核ではなく細胞の膜であり、膜が知性であることがわかったのです。

その細胞の膜は何によって構成されているのでしょうか。

細胞膜の約50%はタンパク質であり、約40〜45%がリン脂質（レシチン）、その他はコレステロール等によって構成されているのです。その中のリン脂質はタンパク質と協調して細胞の活性力として、環境からの信号をキャッチして、それに反応しています。すなわち、必要な栄養や酸素、ホルモン等を摂



(Bruce H. Lipton : "The Biology of Belief"より)

(図5)細胞核(除核)と細胞膜(除膜)試験でわかる細胞の真実

り込み、不必要なものを抑制したり、活性酸素などを排除する役目があるのです。まさに細胞膜は神経であり、細胞の脳であり、命であるということです。ただし、50%を構成しているタンパク質は細胞膜の骨子であり、リン脂質（K・リゾレシチン）のように門番（Gate Keeper）のような働きをしている

わけではありません（レシチンは細胞質膜に限らず、細胞内の核膜、ミトコンドリア膜、小胞体膜などにも含まれています）。

また、レシチンは寿命の回数券である「テロメア」
とも深い関係にあり、私たちの健康の維持と寿命にも影響していることが、わかってきています。

そもそもテロメアとは何かというと、テロメアは、私たちの体の細胞の中にある染色体の末梢部にあるもののことで、テロメアの長さが老化と深い関わりがあると考えられています。

テロメアは若い人ほど長く、加齢とともに短くなる特徴があり、テロメアが短い＝細胞の老化が進んでいると考えられています。同じ年齢でも食習慣や、日常生活習慣、ストレスなどによってテロメアの長さに個人差があり、短くなるスピードにも差があります。

そんなところからテロメアは「寿命の回数券」などと呼ばれるようになりました。もともと回数券に

は限度があるわけですから、誤った食生活や、薬に頼りきった生活、運動不足、不規則な日常生活、ストレスなどによつては寿命の回数券が減ってしまい、健康的な長寿を期待することはできません。

健康的な長寿になるためには、生命の基礎物質と言われている細胞膜のレシチンを補完して、バランスのとれた栄養と十分な酸素の摂り込み、不要な物質や有害物質を排除してホルモンの調整を図ることにより、常に体調をコントロールして、病気にかかりにくい健康な体を維持する必要があります。そうすることによつて、テロメアの短縮を抑制することができるのです。

次号では、臨床例なども交えながら、レシチンの補填が与える、認知症や精神障害、発達障害への影響などについて、松原義泰先生の見解とともにお伝えしていきたいと思います。

