

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

No.72

年6回発行
年間購読料 円共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



マイコバクテリウム

帰れ、帰れ、自然に帰れ、土に触れよ、 そこには癒しがあるから

巻頭言

本来の自分が取り戻せた、前向きで積極的になれた、明るい気分になれたなどの効果をもたらした「魔法のクスリ」「ハッピードラッグ」などと呼ばれているSSRI系の抗鬱剤「プロザック」は、今やうつ病でない人々にも使われ、爆発的な人気を呼んでいる。

人の気持ちを明るくし、心の安定も与える脳内物質のセロトニン。この物質が脳内の細胞間に僅かの量しか流れていないと、うつ状態に陥る。そこでSSRI系の薬は、セロトニンがシナプスから減らないように調整することにより、うつ状態に陥ることを防ぎ、明るい精神状態を持つ事ができるようにと働く。しかし薬の作用が過剰になって躁状態に転じれば衝動的な行動や多弁、副作用では激しい自殺願望や攻撃性など、人間の心を破壊するような問題も招き、ハッピードラッグも翌日には突如として死を招く薬となる。ああ、何の不安もなしに飲めてうつ状態を癒してくれるお薬はないものだろうか・・・。

こんな願いの応答かのようにすばらしい研究報告を耳にした。ブリストル大学のクリス・ラウリー博士の研究グループは、肺ガン患者に、土の中に存在する「マイコバクテリウム」という菌が有効かもしれないという想定のもとにある実験をした。その結果、予想外の結果を目の当たりにした。実験に参加した肺ガン患者らは皆、この菌を与えられてからは一様に気分が良くなり生活の質が変わって来た。そこでラウリー博士は、肺ガン患者を快活にしたのはマイコバクテリウムだったのかということを確認するために、今度はネズミにこの菌を与え、脳内のセロトニン量の変化を観察した。その結果、この菌は確かに脳内でセロトニンを増やす神経回路を活性化していることを見出した。正に、マイコバクテリウムは「天然無害のハッピードラッグ・プロザック」だったのである。

確かに、うつ病にかかる率の高い職業、上位25位の中には農業など、土に触れる職業は見られない。土に触れ、土を耕す仕事に従事する人々にはうつ病が少ないというのは、日光、そしてこのマイコバクテリウムという菌が好作用しているからと言えよう。ラウリー博士は、「畑仕事をすただけではなく、その菜園から収穫するレタスや人参を食べることに

よっても、人はこの菌からの恩恵を受けるかもしれない」と述べている。医学や化学の研究が深まるにつれ、自然界にはありとあらゆる癒しの要素が用意されていることが発見され、証明され続けている。帰れ、帰れ、自然に帰れ、土に触れよ、自然に親しめ。病んでいる人たちがよ、自然の中に憩え、そこには確かに癒しが備えられているのだから。

参考文献：<http://www.bristol.ac.uk/news/2007/5384.html>

Contents 目次

- 巻頭言 帰れ、帰れ、自然に帰れ 1
- Topicsガンー私はこのようにして回復しました!(3) 12~13
- 糖尿病 回復への道(1) まず「糖尿病」を知ろう 2~5
- クッキング：春に美味しいスープと豆料理 14
- 家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復(3) 6~11
- NKKだより ガンの回復応援プログラムのご案内 16