

介護負担(減)に!
健康寿命が
延び~る(驚)ガイド

実話ワイド 美智子⁵⁵、百恵⁶¹、かたせ梨乃⁵²...意外な苦悩!
涙で乗り越えた^{壮絶}介護^{奮闘}秘話



新田恵利⁵¹ 熱血
91歳実母が住みやすい家に
介護POYリフォーム
体験記

完全
保存版

病を癒す秘湯10

女性自身

脳の老化を防ぐ「ぶくぶくオイルうがい」

介護に不安を抱える読者の方々へ! 親御さんと読んでください!!

介護スペシャル



独上⁶¹告白 劇的回復を生んだ月1帰省介護のすべて
柴田理恵⁶¹ 90歳老母を4から1に!
要介護度

健康で
いたいなら



飲むべき薬VS.飲んではいけない薬
決定版

寂聴97歳元氣が出る金言18

美輪明宏⁵⁴ 直言メッセージ 介護で不安な人へ「前向き思考法のススメ」
姿勢を正せば希望と健康が生まれます

要介護1と2の介護保険サービス給付外し改正に向けて前向きに検討
を続ける厚労省。老後資金不足の不安が高まる中、家族の介護に直面し
ている人の負担は増すばかり。いま、私たちがやるべきことは健康状態を
寿命の続くかぎりキープすること。さあ、このムックの出番です!

老親と10年後のあなたの
要介護度をゼロにする
ぴんぴん習慣
100

介護不安
吹き飛ばす
うつ消し卵料理5
早婚・日照時間・発酵食品
がんにならない県秘ルール

1日3分
見るだけ
病気に克つクスリ絵

大特集14P!
100歳まで歩けひざの作り方
●ひざ痛お灸「奇跡のツボ」
●痛みが消える「中指回し」
●「オクラ水」でスキップ退散
●漢方・中医学養生法③

東京・大阪・名古屋・福岡発! 日帰り
若返るバス旅20
安いのに高栄養!
最強食力ニカマ料理
風水師・李家幽竹さんが指南
風水長寿インテリア

日本は島国という地理的条件から、湿度が高く、空気中にはたくさんのカビが存在する。パンなどの食品にカビが生えることも珍しくはない。だが、抗加齢医学を専門とする本間良子先生によれば、そのカビが作り出す毒が、うつや不眠、認知機能の障害などを招いているという。

「カビには、発酵食品などに欠かせないよいカビと人体や動物に悪影響を及ぼす毒素を作り出す悪いカビの2種類があります。後者が作り出すカビ毒は、マイコトキシンと呼ばれ、脳のトラブルを招く原因として最も注目されおり、厚生労働省も注意を喚起しています」（以下・本間先生）

問題なのはカビ毒が脳に入りこんでしまう「脳もれ」

たとえばカビ毒が存在していても、それだけでうつや不眠になるわけではない。では、一体何が

起きているのか？

／おしえてくれたのは／

本間良子 医師

スクエアクリニック院長、日本抗加齢医学会専門医。『ボケない脳を生き延ばす習慣』出版、著書多数。



「カビ毒を吸い込んだり、食べ物と一緒に摂取したとしても、私たちの体には、細胞と細胞がくっつきあつてできている細胞膜のバリアがあるので、通常なら尿や便と一緒に排出されます。」

ところが、その細胞同士をくっつける接着剤として機能している部分（タイトジャンクション）が、ある原因でゆるんでしまうと、カビ毒などの有害物質がその隙間から侵入してしまいます。その犯人は、小麦などのグルテンに含まれるタンパク質。小麦を食べると、まずこの状態が腸で起こるという。

「腸もれ」と呼ばれるこの現象によって、バリアの隙間から血管へ侵入した有毒物質が血液にのって脳にも到達。脳のバリアもゆるめて脳内に入りこむ「脳もれ」が起きます。こうして脳に侵入したカビ毒がうつや不眠、認知機能障害を引き起こすのです。アメリカの文献でも、アルツハイマーの気づかれにくい原因にマイコトキシンが挙げられています。」

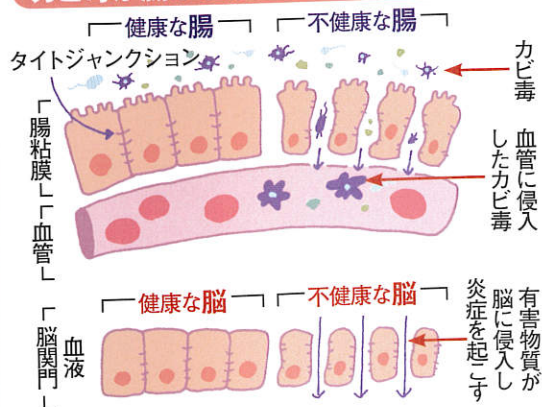
実際に、本間先生のクリニックに来る患者さんもカビ毒の対策をすることで症状が改善されているという。

「うつや不安症を抱えて受診にみえる患者さんの多くが、マイコトキシン検査で高い数値を示しています。また、発達障害の子どもも、その数値が恐ろしく高いのです。これもカビ毒によって認知機能が低下しているためだと思われます。そこで、患者さんにカビ毒の対策をすると、

睡眠導入剤や抗不安剤を服用する量が減り、笑顔が戻りました。発達障害のお子さんもしっかり改善し、楽しく学校生活を送っています。」

カビ毒を「入れない・ためない・出せる」体にする

カビ毒が腸から脳内へ侵入するイメージ



「小麦のほかにも、乳製品に

の可能性がある。」「カビ毒対策のポイントになることは前述したとおりだが、この「脳もれ」が起きているかどうかは、腸内環境で判断できる。便秘や下痢になりやすい人は、「腸もれ」Ⅱ「脳もれ」の可能性が高い。

健康食品に潜むカビに注意 脳に侵入するカビ毒が

うつ&不眠の原因だった！

近年、カビが吐き出すカビ毒が、うつや不眠、認知症や子どもの発達障害などに多大な影響を与えていることがわかってきました。そのつらい症状、生活習慣を見直してカビ毒から体を守ることで改善できるかもしれません！



含まれるカゼインや甘いものも腸にダメージを与えるので避け
たほうがいいですね

カマンベールチーズなどの乳製

品は脳の老化を防止するにいい食品ではあるが、腸内環境が整うまでは控えたほうがいいかもしれない。

カビ毒から身を守る10の習慣

1. 部屋の換気をする
2. 1日1回エアコンの吹出し口を拭く
3. 加湿器はまめに掃除する
4. コーヒーよりお茶や紅茶を選ぶ
5. ナッツやドライフルーツは小袋を買う
6. 薬味や香味野菜をたっぷり食べる
7. 腸内環境を整える
8. トイレを我慢しない
9. 1日に1~1.5ℓの水を飲む
10. 運動や入浴で汗をかき、かいた汗はすぐに拭く



★体に入れないために

「カビ毒が発生しにくいように住環境を整えること、食事として口から摂取しないことの2つに注意しましょう。」

部屋の換気をする。エアコンや加湿器をキレイに保つ。ほこりもカビの餌になりますから掃除はできるだけ小まめに。

食事面では、穀類、コーヒー、ナッツ、ドライフルーツ、ワインなどがカビ毒にさらされやすいです。ブレインフードやヘルシーフードともいわれるナッツやドライフルーツは、保存中にカビ毒が起こらないよう、食べきりサイズの小袋をおすすめします

★体のためにために

「解毒作用を助けてくれる薬味や、香味野菜を積極的に食べましょう。特に、にんにく、にら、

★体から出せるように

「排せつはとっても重要な解毒方法です。便秘は毒素を腸にため込んでいるのと同じこと。腸内環境を整え、トイレは我慢せずにとんどん行きましょう。水分は便秘解消にも不可欠。たっぷり水分を取って、適度な運動や入浴をして、汗からも排出を促しましょう。また、かいた汗をそのままにすると、せっかく出た毒素が再び皮膚から吸収されてしまいます。小まめに拭くのを忘れずに」

カビそのものと違い、目に見えないだけに注意がしにくいカビ毒。でも対策はシンプル。上の⑩の習慣を身につけて、心と脳を健やかに保ちましょう。