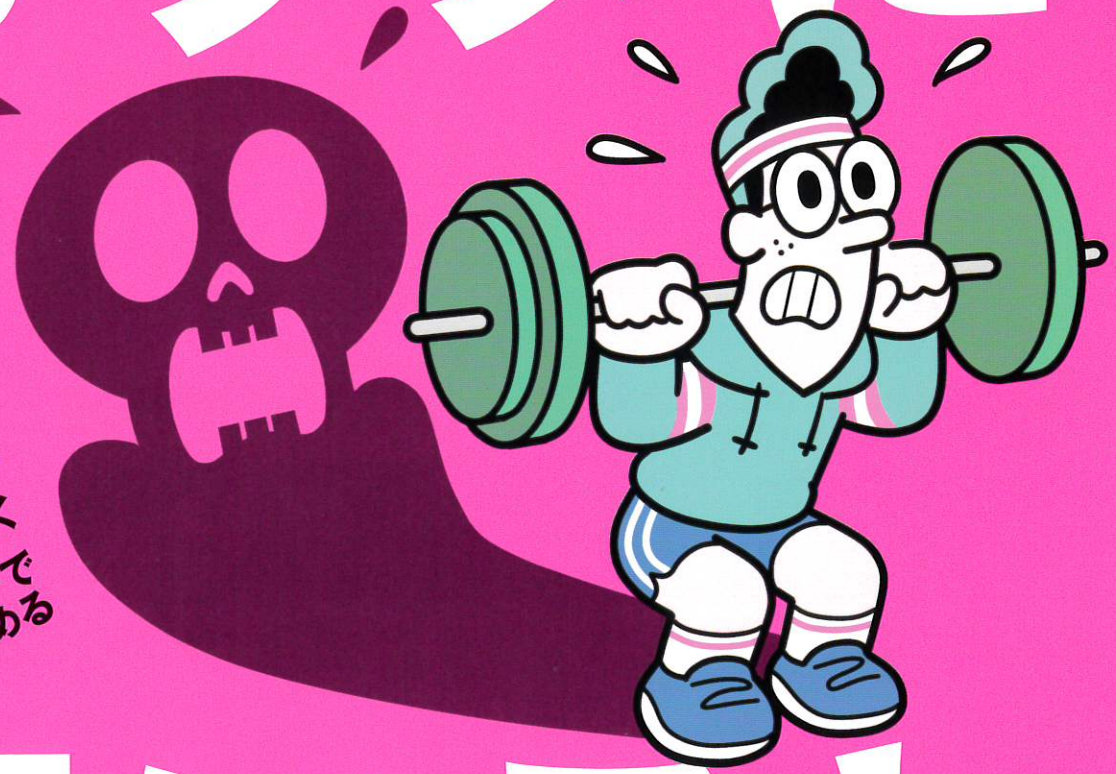
Tarzan®

特別編集

実は、カラダに悪いこと



ベンチプレスの目標が100kg

筋トレ直後の入浴

体幹を優先的に鍛える

1日1万歩は歩く

熱いシャワーで目覚める

筋トレ、ダイエット、睡眠……
あなたの健康習慣、逆効果かも!?

総集編

定価880円 本体800円 MAGAZINE HOUSE MOOK

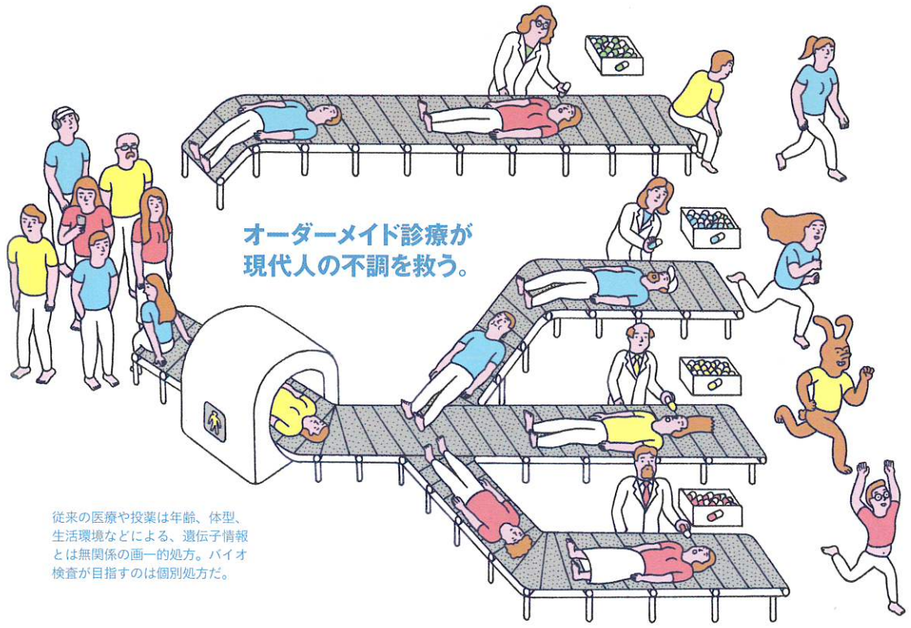
健康マネジメント時代!

最先端検査ってナンだ!?

バイオロジカル検査って知ってますか? スタッフの体当たりルポで解き明かす医療の最先端。

カラダの問題点を洗い出せば不調が改善、健康で長生き!

自分のカラダの最新情報を調べ、治療に活かす。そんなオーダーメイドの診療が注目を浴びている。調子悪いのに原因不明、ということがなくなる時代に突入です。



オーダーメイド診療が現代人の不調を救う。

従来の医療や投薬は年齢、体型、生活環境などによる、遺伝子情報とは無関係の画一的処方。バイオ検査が目指すのは個別処方だ。

40の大台を迎えてからの同窓会で級友たちと久々に会ったとしよう。シワひとつなく髪もツヤツヤ、びっくりするほど若々しい彼女がいるかと思うと、ど、どうしたの?と尋ねるのも憚られるシワだらけ白髪だらけの彼がいる。学生時代はみな等しくぴちぴちの若人だったのに、この差は一体なに?

毎日の食事、運動習慣、生活環境、仕事の特性、ストレスのレベル、そして生まれ持った遺伝子。同級生一人ひとりは異なるルートを辿って今に至っている。その数十年の積み重ねが容姿の差となって表れるのだ。

それと同様、病気や不調の原因も「あなた」と「わたし」ではそれぞれ異なる。さらに現代は、未知のウイルス、身の回りの化学物質、知らずに摂取している食品添加物など、カラダに影響を及ぼすさまざまな要因が満ち満ちている。もはや十把一絡げで同じ診断、同じ投薬で根治するのが困難な時代と言ってもいい。

さまざまな条件が生化学的な作用を引き起こし、病気や不調の引き金になってしまう。不調を感じて病院を訪ね、あれこれ検査をした結果「原因不明」と言い渡されるのにはこうした背景がある。

で、近年、ヘルスリテラシーの高い人々に注目されつつあるのがバイオロジカル検査(以下、バイオ検査)だ。これは尿や唾液、血液などの情報から代謝のバランス、アレルギー、毒素の蓄積、遺伝子の働きに至るまで、生化学的状態を「見える化」し、問題点を洗い出す検査のこと。

となれば、『ターザン』も指をくわえて見ていられない。最新の検査について詳しく知るべく、カラダを張って切り込んでいくことにした。手ほどきをしてくれるのは、日本国内でバイオ検査による医療をいち早く取り入れた本間龍介先生だ。

日本人は予防意識が薄い国民かもしれない。

「バイオ検査はここ15年くらいで、かなり進化を遂げました。検査会社は日本国内にはほとんどありませんが、アメリカには山ほどあります。ロジスティクスやITの進化で、アメリカの検査会社に尿や唾液などの検体を送ることができますし、データもメールで簡単にやりとりできます。また、新しい論文が出たらその内容が遺伝子の解析結果に逐一反映されるので、常に情報がアップデートされていくんです」

その気になれば、己のカラダの最新情報を比較的簡単に入手することが可能。とはいえ、日本はバイオ検査の先進国・アメリカに比べて5〜10年くらい後れを取っているという。検査会社が国内にほとんど存在しないというのが、その証拠。

理由のひとつは、日本の保険制度がほぼ均一であること。残念ながらバイオ検査は保険適用外。ひとつの検査につき数万円の費用がかかるので、コストの高さがハードルを上げている。

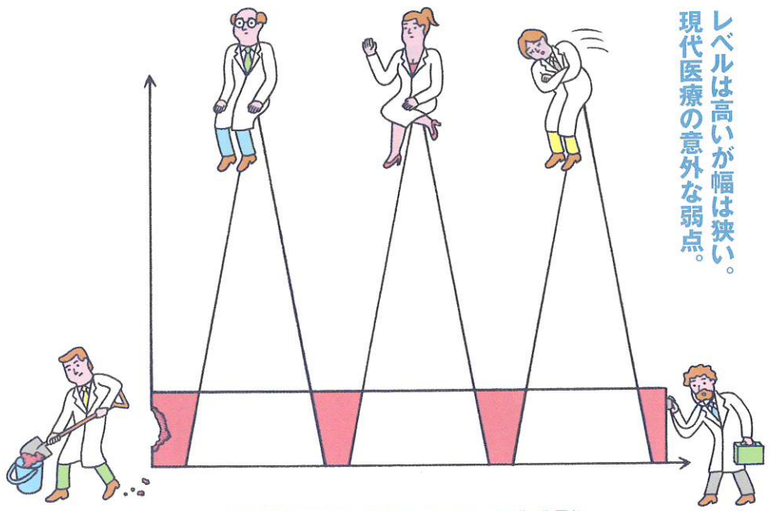
「一方、アメリカの一部の保険ではバイオ検査の多くがカバーされています。検査をして対策すれば心筋梗塞や脳梗塞のリスクが減り

スクエアクリニック副院長
本間龍介さん

●ほんま・りゅうすけ　スクエアクリニック副院長。日本抗加齢医学会専門医。米国抗加齢医学会フェロー。日本でのバイオ検査医療のパイオニア。

取材・文/飯田橋うらん　イラストレーション/上田よう　取材協力/本間龍介(スクエアクリニック副院長)

レベルは高いが幅は狭い。現代医療の意外な弱点。



縦軸は医療技術レベル、横軸は医療エリア。その昔の町医者はレベルは低いものの、すべてのエリアに通じていたが……。

ます。すると、保険会社は1人につき毎年何百万円という出費を10万円程度に抑えられます。アメリカでは1回の手術で1000万円くらいかかることもあるので、予防にお金を投入した方がずっと安上がりというわけです」

非常に合理的。日本も高齢化社会で医療費は膨らむ一方。このままではいかん、ということで国は2000年頃から「健康日本21」の名のもとに、食事、運動、心の健康を管理し生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を目指しましょうという運動をスタートさせた。が、国民の方は笛吹けど踊らず。

「日本人は総じて予防するということに対する意識が薄いと思います。保険診療でオレの高血圧や糖尿病を治せ、と言う患者さんは未だにいます。新型コロナにしても世界に比べて患者数が明らかに抑えられているのに、マスコミも国民もみんな政府を叩いていますよね。自分の身は自分で守るというアメリカ人に比べ、日本人は健康は国が守ってくれるもの、と思っている節がある気がします」

み、耳が痛い。

原因不明の不調の正体をバイオ検査で暴く。

ここで、自分の健康に向き合うモチベーションを高める耳寄り情報を。バイオ検査がもたらす光明のひとつは、医師にかかっても病名がつかない不調を改善する可能性があるということだ。

「医療エリアと技術のレベルがあったとして、昔のレベルはそんなに高くなくても1人の医者が多くのエリアをカバーしていました。現代の医療は特定のエリアの技術がすごく立っている状態。心臓の弁膜や脳のグリオーマ(悪性腫瘍の一つ)には詳しいけど、それ以外は分からないというように。だからエッジとエッジの間に隙間が生まれている。それで分からないことは精神科や心療内科などに回されてしまいがちなんです」

本間先生の専門領域のひとつ、「副腎疲労」もエッジの隙間に潜む病態。これはストレスをコントロールする臓器、副腎が疲弊して原因不明の疲労や体調不良を引き起こすというもので、一般の病院で「うつ」と診断されることも少なくない。だがバイオ検査でストレスホルモンの代謝などを「見える化」し、サプリメントの投与で改善を図ることは十分可能だ。

「ライム病って知ってますか? ダニが媒介する細菌が引き起こす感染症なんですが、これが原因で副腎疲労に陥ることが分かっています。アヴリル・ラヴィーンやジャスティン・ビーバーなどがライム病と診断されてアメリカでは大きなトピックになっています。畳文化の日本には少なくない患者がいる可能性が高いと思いますよ」

副腎疲労の原因はさまざまあるが、ようは「天秤」の構造、と本間先生は言う。

「食生活や化学物質が毒、副腎が分泌するホルモンが解毒剤だとします。副腎が疲れていても毒が少なかったら問題ありません。また毒が多くても副腎の許容量があれば大丈夫。その天秤のバランスが崩れたときに不調が表れます。そうした個々人の天秤バランスを評価するのがバイオ検査なんです」

オーダーメイド処方で日々の健康を担保する。

巷では盛んに「人生100年時代」などと言う。でも、白内障で視力は落ち、血圧は上がり、生活習慣病でカラダがボロボロ状態で長生きしても楽しいはずがない。

バイオ検査で不調の原因を洗い出し、栄養や運動のコントロールや生活習慣を改善することでパフォーマンスは確実に上がる。ならば活用しない手はない。

不調のない人にとってもこうした技術は役立つ。たとえばサプリメントでミトコンドリア代謝の弱点をサポートすれば、そこそこハードな筋トレをしても筋肉痛を軽減することは可能。翌日の仕事のパフォーマンスアップに繋がる。

「もちろん人によって対処法は違います。がんなのか心筋梗塞なのか、おじいちゃんおばあちゃんの死因は全員違うはず。それは代謝がそれぞれまったく違うからです。さらに仕事がデスクワークなのか外回りなのか、ストレスがものすごいのかほどほどなのかでも代謝は変わってきます。〝F＝ma〟のような一定の運動方程式のような数式は成り立たないんです」

自分の特性を知って長所は伸ばし、短所は極力目立たないようにする。これが現代人が自分の身を守る最適解と言えそうだ。次ページからは、個別の検査レポートへ。

睡液などの検体から生化学的アンバランスを見える化する。なかでも遺伝子検査は数十万円と高額だが、一生ものの健康に役立つ。

バイオ検査を足がかりに人生100年時代を生きる。

検査 — ❶

【有機酸検査】

字面を見てもさっぱり何の検査か分からないと思うが、これが自分たちの弱点を大まかに方向付ける。まずは有機酸検査を受けてから細かいものにチャレンジだ。

たかがおねしょも貴重な情報源に。

今回の検査では尿から76項目の有機化合物の量やバランスを計測。尿は今このときの体内の情報源。ただの排泄物ではないのだ。

嬉し恥ずかしバイオ検査事始めとなったのは「有機酸検査」。数あるバイオ検査の中から何を優先すべきかは、素人には正直なかなか判断できない。よって水先案内人がマスト。最適任者の一人が〈スクエアクリニック〉の本間龍介先生だ。「クリニックで最初におすすめするバイオ検査は、多くて3〜4種類。10個検査を受けても、すべての結果を飲み込めないからです。検査の目的は生活習慣を変えるきっかけにしてもらうこと。漠然とたくさん検査をしても理解できないままでは意味がありません」で、ファーストチョイスとして妥当なものが「有機酸検査」というわけ。

有機酸検査は腸のコンディションや神経伝達物質のバランス、ミトコンドリアの機能、3大栄養素の代謝などなどを「見える化」する検査。朝一番に採った尿に含まれる代謝産物から、現在のカラダの状態を推定するというものだ。

「代謝産物はマンションのゴミ集積所の中身みたいなものです。ゴミの中にバナナの皮があったらバナナを、アイスクリームの空容器があったらアイスクリームを食べたということが推測できます」

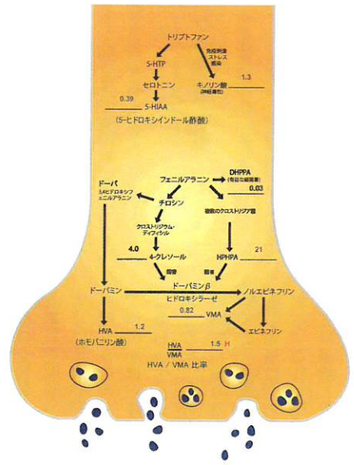
ただし、尿に含まれる情報は血液のそれに比べて精度は低い。血液はどこで採血しようがほぼ同じデータが導き出されるが、尿は前日の食事や生活習慣の影響がより反映されやすいからだ。

「とはいえ、有機酸検査では普段は決して測定できないものが測定できます。脳の伝達物質のバランスを知りたいと思っても脳に針を刺して調べるわけにいきません。尿から分かる情報は間接的な情報ですが、その人のざっくりとした輪郭を摑むことができるんです」

腸内にカビが多ければミネラルと結合しやすいシュウ酸が増えてミネラル不足になりやすい。小麦グルテンや有害化合物の摂り過ぎなどで腸内環境が乱れれば、外からやってくる毒をブロックするバリア機能が低下して毒を取り込みやすくなる。これが「リーキーガット」という状態。こうした腸内の様子がざっくり分かる。

さらにコハク酸、フマル酸などのマーカーからミトコンドリアのTCAサイクルがきちんと回っているかどうか、ドーパミンやセロトニンの代謝物マーカーから神経伝達物質のバランスも推定できる。

編集ワタベとライターうらん、両名の検査結果は、さていかに？



神経伝達物質代謝マーカー

尿には脳の神経伝達物質の代謝物も含まれる。たとえばストレス過剰な状態ではトリプトファンがキノリン酸に変換されセロトニンが減少。脳にダメージが。資料提供／スクエアクリニック

尿から分かる腸内環境、ミトコンドリア機能、神経伝達物質バランス、栄養代謝etc.人間ドックでは分からないカラダのコンディションが浮き彫りに！『ターザン』スタッフの検査結果を発表！

マジで検査を受けてみました！

まさかの代謝異常？

スクエアクリニック副院長
本間龍介さん

編集ワタベ

編集部で一、二を争う筋トレマニア。フィットネス大好き、健康大好き。健康追求のためなら惜しげなく快楽を捨てるタイプ。

飯田橋うらん

筋トレって何？　スーパーフードって何？　健康に無頓着なのに大病とは無縁のラッキーガール。口癖は「博士がそう作ったから」。

4枚綴りの検査結果ってすごいですね。このオレンジの帯は標準値ですか？

標準値内でもオレンジの帯に相当すればベリーグッド。高い数値は「H」、低い数値は「L」で示されます。1枚目の腸内細菌を見てみましょう。「イーストと真菌マーカー」が、いわゆる腸内のカビです。ワタベさんは問題ないですが、うらんさんはアラビノースがちょっと多いですね。

えっ！　アラビ……？　それもカビなんですか？

アラビノースはカンジダ菌の代謝物です。小麦を多く食べる人は数値が高くなる傾向に。

パンよりごはん、うどんより蕎麦派なんですけど。あっ、でも蕎麦も2割は小麦あ。でも過剰ではないのでひとまず大丈夫です。2人とも善玉細菌の量も正常ですね。

うらんさん、ギリギリ低値。少なくないですか？

ええ〜、毎日ヨーグルト食べてるのに〜。

善玉菌は多すぎてもよくないんです。「SIBO（Small Intestinal Bacterial Overgrowth）」といって菌が産生するガスが増えることで腸壁が薄くなり、リーキーガットの原因になります。

検体採取キット。朝一番で採取した尿を容器に入れ、一晩凍らせたものを保冷バッグに梱包して海外の検査会社へ郵送。

検査会社は〈The Great Plains Laboratory, Inc.〉。76の検査項目や結果の解説などを日本語訳で表記してくれる。

善玉菌、多ければいいってものじゃないんですね。

乳酸菌を摂って調子が悪くなるという人は、「SIBO」の可能性もあります。万人に乳酸菌がいいわけではないんです。

せっ、先生？　なんか私のミトコンドリアの検査値に「H」マークが並んでますが〜。

あ、ミトコンドリアマーカーに高いのと低いのがありますね。フマル酸とリンゴ酸が高くてクエン酸が低い。クエン酸回路がスムーズに回っていないので疲れやすいんじゃないですか？

うぅ、確かに。週の後半になると足取りが重くなる気が。何が原因なんでしょう？

ビタミンB群の不足や抗生剤、あるいは水銀、カドミウム、フッ素、ヒ素などの重金属の蓄積かもしれません。

ひい〜。歯医者でもらった抗生剤？　マグロの食べ過ぎ？　思い当たるフシが〜！

ビタミンB群不足になりがちなアルコールの飲み過ぎなども原因として考えられます。

多分それですよ。僕は下戸。うらんさんザルだし。

……ビタミンBサプリを飲んでみます。

次は神経伝達物質の数値を見てみましょう。ドーパミンは多すぎると落ち着きがなくなります。こちらは2人とも大丈夫。エピネフリンはアドレナリンのことですけど、これも標準値の範囲です。で、2人ともセロトニンがしっかり出ていますね。

セロトニンって脳の鎮静とか安定化に作用する神経伝達物質ですよね。

標準範囲は4・3以下で私は0・56、ワタベは0・39。オレンジの帯からは外れてるし、低いように見えますけど。

日本人はほとんど0という人が多いので、2人とも高い方ですよ。さて、次はケトン体の検査結果です。うらんさん、ひょっとして糖質制限ダイエットしてますか？

いいえ、むしろ糖質推進派です。

ヒドロキシ酪酸とアセト酢酸というケトン体の数値がものすごく高いです。

ええっ？　朝はごはん、昼は蕎麦食べてるのに！

炭水化物の量そのものが少ないのかもしれないですね。糖質制限してるつもりはなくてもケトン体代謝が高くなってしまっているのかもしれません。

ならもっとガリガリでもいいはず……。リモートワーク日は昼食を食べないせいかなぁ。

全体像が摑めたところで次回は毒性化合物の検査結果を解説します。

今回はいいとこなしの私は怖いです……。

スクエアクリニック

内科一般の保険診療だけでなく、国内でいち早く副腎疲労外来を設けたパイオニア的クリニック。このほかにも完全予約制のデトックス外来、アスリート外来、ダイエット外来など、さまざまな自由診療を手がける。徹底的な患者目線の医療には定評あり。☎044・511・4191 www.squareclinic.net

［検査費用］
45,000円
［結果までの期間］
約1か月
［検査方法］
採尿による検査

検査－❷

【TOX検査】

オーガニック食べているから私は大丈夫、
超カラダに気を使ってますというあなたにも忍び寄る毒。
現代に生きる我々は逃れ難い。さてあなたはどんな毒持ち？

都市生活者も地方在住者も、ひと皮剥けばカラダの中には毒性化合物がいっぱい。現代人が逃れられない宿命だ。

生活由来の毒が引き継がれてしまう！

尿検査で明らかになる体内に蓄積された毒性化合物。便利で快適な現代人の生活の背景には、驚くほどの毒素があった。毒を溜めるも溜めないも、生まれ育った環境や普段の生活習慣次第。『ターザン』スタッフ2名、結構しっかり溜め込んでました！

マジで検査を受けてみました！

現代人の生活は毒だらけ？

今回のバイオ検査は「TOX（TOXICITY）」という毒性化合物のスクリーニング検査。

はて毒とは何ぞや。サソリ？フグ？　きのこ？　いやいや、ひと口含んで泡を吹くような毒ではなく、密かにカラダの中に蓄積されていく化学物質のこと。

ちょっと信じられないような話だが、現代人は普通に暮らしているだけで日々「毒＝化学物質」をカラダに取り込んでいるという。たとえアルコールもタバコもやらない健康志向の人間だとしてもだ。

たとえば、難燃剤を含んだカーテンやマットレス、いい香りのする柔軟剤、布に染み付いた匂いを消す消臭剤、新型コロナの蔓延で巷に出回っている次亜塩素酸なども毒性化合物に当たる。つまり家でも外でも危険がいっぱい。

「新生児の臍帯血（へその緒）を調べたレビューでは、200種類以上の毒が含まれていることが報告されています。それによると、一度も食事をしていない新生児から50年前に使用が禁止されているDDTという殺虫剤の成分が検出されています。これは母親からだけでなく母親の母親、おばあちゃんのカラダに蓄積している毒物が孫の世代に受け継がれているということ」（本間龍介さん）

なんと、DNAだけでなく毒まで子々孫々受け継がれていくとは。恐ろしや……。でも怖い怖いと怯んでばかりじゃいられない。最先端検査で今の自分にどれだけ毒が溜まっているか分かるものなら、ぜひ知りたい。将来の健康障害を防ぐためにも。

検体は前回の有機酸検査と同様の尿。さまざまな試薬を用いて14種類の毒性化合物をスクリーニングし、パーセンタイル（計測値全体のどの位置に分布するか）を計測したもの。さあ編集ワタベとライターうらん、衝撃の事実を受け止め切れるか？

「TOX検査でわかる毒素」
農薬由来、プラスチック由来、排ガス由来、有機溶剤由来、化粧品や洗剤由来、タバコ、樹脂由来など

スクエアクリニック副院長
本間龍介さん

編集ワタベ

飯田橋うらん

せ、先生！　検査結果の1ページ目をめくったら、私いきなり数値が振り切れてるんですけど〜。えーとこの項目はヒドロキオドロキ……？

2－ヒドロキシイソ酪酸ですね。これはガソリン添加剤です。

ガソリン!?　いや私、ガソリンスタンドに勤めたことないし、道路っぱたで交通量調査のバイトをしたのはもうウン十年前だし。

ウン十年前って。うらんさん、若ぶってるけど結構歳行っているんですねぇ。

ガソリンそのものというより排気ガスですね。東京や横浜、大阪などの大都市に住んでいる人はこのパーセンタイルの数値が高い人が多いんですよ。

てやんでぇべらぼうめ！　こちとら生まれも育ちも東京でパーセンタイル95以上でぃ！

ヨチヨチ歩きの頃から排気ガス、吸いまくりってことですね。ふふふ、その点、僕は自然豊かな福島県で育ったから数値が全然低いです。

むきーっ、ちょっと待ちなさいよ！　その代わりと言っちゃなんだけど、ワタベはこのリン酸イジメルがめちゃ振り切れてるじゃない！

違いますよ、うらんさん。亜リン酸ジエチルです。えーと、これなんだろう？　最も毒性の強い物質グループのひとつ？

ひえぇ！

一般的に農薬に多く含まれている化学物質です。よく大都市は空気が汚くて地方都市は空気が澄んでると言いますけど、実はそんなことはないんです。

ド田舎でも大気汚染ってあるんですか？

ド田舎じゃないです！　ちょっとだけ田舎です！

日本の場合、通学路に畑や田んぼがあるでしょう。そこで子どもたちが農薬や殺虫剤を吸いまくるわけです。

僕、学校まで片道3km歩いてました。しかも田んぼだらけの道を……。

アメリカに比べると日本の単位面積当たりの農薬使用量は約10倍。しかも農地と生活エリアは完全に分かれているからアメリカの子どもは農地を歩きません。だから日本の地方都市出身者は農薬の体内の蓄積量が多い傾向があるんです。

ああ〜、通学どころか田んぼのあぜ道でよく遊んでました〜。おらこんな村いやだ〜。ってことはあれですか？　野菜や果物も農薬使ってるからしょっちゅう食べてると毒が溜まるんですか？

ですね。国産野菜は安心というけどリスクはあります。僕は必ず皮を剥いて食べてます。

いや〜ん、皮ごと食べた方が栄養があるって聞いたのでゴボウもリンゴもバナナも皮つきのまま食べてました〜。でも私、この数値は低いからひとまず安心。

そんなこと言ってますけど、うらんさんだって亜リン酸ジエチルの数値が振り切れてるじゃないですか。

あっ、本当だ！　先生これなんですか！　もしや皮についてる農薬!?

農薬にも含まれてますが、もうひとつ考えられるのは殺虫剤ですね。

殺虫剤……毎年夏、大嫌いなゴキブリを発見するたび部屋が霞むくらい噴霧してるプロ仕様のあれかしら。

虫が死ぬんですから人間にもいいわけがありません。

電子蚊とりマットとかもヤバいんですかね。

化学物質ですから。虫除けにはユーカリオイルなど自然界にあるものがおすすめです。

先生、僕2－ヒドロキシエチルメルカプツールっていう数値もヤバめなんですけど。

これはプラスチックですね。ペットボトルや食材トレー。ペットボトルの飲料はよく飲みますけど、ダメすか!?

そうですね。アメリカではガラスのボトルに移し替えて飲んでる人も多いですから。

つまり便利なものは毒性化合物まみれなんですね。

そう、20世紀から毒が増えてきて21世紀は毒だらけの時代と言えます。毒が溜まっても症状が出ない人もいますが、遺伝的に解毒が下手な人もいます。その場合は毒の蓄積でミトコンドリアの機能が低下して疲れやすくなったり、パーキンソンやアルツハイマーといった脳の神経障害が起こることもあるんです。

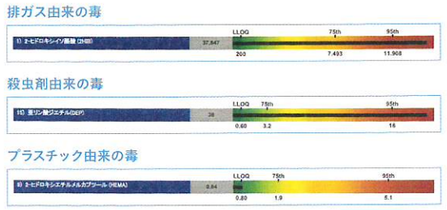
せ、先生、どうしたらいいんでしょう!?

どんなに毒を避けようとしても現代に生きている限り100点は取れません。減らせるものは減らしてあとは毒素を吸着して排出する方法をおすすめしています。具体的にはクロレラ、クレイという粘土、グルタチオンという解毒物質の服用などです。

よし！　明日からは水道水直飲みだ！

私は今年のゴキ対策をホイホイ系にスイッチします！

●飯田橋うらんの結果



東京で生まれて暮らしてウン十年。排気ガスを浴び続けた結果、2－ヒドロキシイソ酪酸（2HB）というガソリン添加剤が尿から検出された。前回の検査で明らかになったミトコンドリアの機能低下の原因か？

●編集ワタベの結果

亜リン酸ジエチルという農薬に含まれる物質が多く検出された。地方都市出身者はこの値が高い傾向が。あまりに蓄積されると神経細胞の過剰刺激に繋がったり、下痢やうつ病などの原因になることも。

検査を受けたのは
スクエアクリニック
詳細は91ページにあります。

［検査費用］
38,500円
［結果までの期間］
約1か月
［検査方法］
採尿による検査

検査—3

【マイコトキシン検査】

今回は、カビ毒についての検査。
カビと聞いて、キレイ好きだから大丈夫と安心してはいけない。
もしコーヒーや小麦製品、輸入食品が好きならば、
ぜひ一度検査を受けることをお勧めしたい。

日々の食卓にカビ毒を乗せていないか?

海を越えてやってきた輸入の小麦、乳製品、ワインなどにはマイコトキシンが大量に含まれている可能性あり。常食は禁物だ。

栄養の過不足や代謝の傾向を割り出す有機酸検査、毒性化合物をスクリーニングするTOX検査、これらに続くのは「マイコトキシン」検査なるもの。

今回も手ほどきをしてくれるのは、スクエアクリニック副院長の本間龍介先生だ。

「マイコトキシンというのは、カビ毒の総称です。カビ毒とはカビそのものではなく、カビが作り出す毒素のこと。カビは加熱すれば死にますが、カビ毒は熱に強く、加熱しても無毒化できないというのが特徴です」

カビ毒もまた、人体に悪影響をもたらすことが分かっている。全身症状でいえば疲労や脱力、神経系なら認知機能や集中力の低下、消化器なら腹痛や下痢、呼吸器なら息切れや咳、目なら光過敏、運動器なら筋肉痛や関節痛などなど。

「なかでも神経障害の症状が表れることが少なくありません。というのは、カビ毒は脂肪に蓄積しやすく、脳の神経細胞膜の大部分は脂肪でできているからです。子どもだったら神経障害でおねしょをしたり、大人になったら頻尿になったり。歳のせいばかりじゃなくマイコトキシンが原因の場合も結構あるんです」

毒性化合物と同様、マイコトキシンは不調を訴えても医師から「原因不明」と言われてしまう不調を引き起こすリスクが高いというわけだ。

カビ毒は主に食品に含まれている。目に見えないものなので、それらを知らずに口にし、神経細胞内に溜め込んでいる可能性もある。

ならば調べてもらいましょう。尿の検体から試薬を用いて11種類のマイコトキシンをスクリーニング。編集ワタベとライターうらん、検査もだいぶ慣れてきて、ココロの準備は万端という肝の据わりっぷり。フタを開けて肝を潰さないことを祈る。

【マイコトキシン検査でわかるカビ】
アスペルギルス、ペニシリウム、スタキボトリス属、フザリウム、カエトミウムグロボスム

マジで検査を受けてみました!

密かに溜まるカビ毒の害。

カビが作り出す毒、マイコトキシンは日々の食事で密かに溜まっている可能性もあるという。海外の遠い産地の食物を、当たり前のように口にしていないだろうか?

検査結果の一番最初に出てくる、このフラフラトキシンってなんですか?

アフラトキシンですね。これはマイコトキシンの代表的なもののひとつです。

うらんさん、難しい専門用語をいつも適当に読むのはやめてください。で、そのアフラトキシンってどんな食材に含まれているんですか?

大豆やトウモロコシ、小麦、牛乳、卵、肉、ピーナッツなどですね。

どれも普段から口にしてるものだなあ。

穀物自体に多く含まれているんですけど、とくに海外から輸入された大豆や小麦に、より多く含まれています。湿度の高い赤道直下の海を長い時間をかけて渡ってきますから。

ああ、湿気でカビが生えてどんどん毒を作り出しちゃうんですね。

えっ! てことは、南半球から来てるコーヒー豆とかヤバいんじゃないですか?

そうですね。コーヒーにはオクラトキシンというカビ毒が含まれています。これは神経毒といわれる毒です。

し、神経毒? なんかすっごく怖い響き……。

慢性的な疲労やアルツハイマー病、パーキンソン病になるリスクが高くなります。

うわ〜、毎朝コンビニのコーヒー買って飲むのがルーティンです〜! 最近、物忘れがひどいのはそのせい〜??

うらんさんが忘れっぽいのはだいぶ前からですよ。じゃあ先生、肉も輸入牛とかは要注意なんですか?

そうですね。でも国産の豚や牛でもマイコトキシンの害はありますよ。エサの大豆やトウモロコシは輸入ものですから。

そうか〜! 僕、タンパク質補給のために3日にいっぺん立ち食いステーキで肉800g食べてます。いやそれ、カビ毒以前に食べ過ぎじゃん!

結婚式などでたまにステーキを食べるのならいいですけど、日常的に口にするのは避けた方がいいと思います。よりリスクを避けたいならグラスフェッドのビーフをおすすめします。

他によく口にするものでリスクが高いものって?

輸入もののワインやチーズ、スパイスなどにもオクラトキシンが多く含まれています。

僕、下戸だから大丈夫です。

輸入もののチーズもあんまり食べないし。

私も焼酎派だからセーフ。毎日のようにワイングラスぐるぐる回してチーズ齧ってる人は要注意ですね。

でも、お二人ともアフラトキシンもオクラトキシンも正常範囲。その他のマイコトキシンもほとんど溜まってませんよ。

ほっ、よかった〜!

これからはコーヒーもステーキもほどほどにします!

でも先生、日本は食糧自給率が低いですよね。小麦とかは85%くらい輸入に頼ってるし。

そうですね。輸送の時間が長い穀物に関しては、やはりリスクが高いです。それに小麦はグルテンによるリーキーガットのリスクもありますし。

ダブルで気をつけなきゃいけないんですね。そしたら先生、住んでいる地域と産地ができるだけ近いものを食べればいいってことですか?

それはずごく大事なことです。昔の人たちは地のものしか口にしていませんでした。魚が獲れない産地では肉を食べ、肉が獲れない海辺では魚を食べるというように。

地産地消ですね。今は大型スーパーで全国どこでも同じものが手に入るもんなぁ。

だからこそ、同じ嗜好品ならコーヒーより緑茶、野菜なら輸入ものより国産を選ぶことが大事なんです。それで100点というわけにはいきませんが、リスクを下げることはできます。

なるほど、中国産やスペイン産より高くても青森県産のニンニクを買った方がいいんですね!

僕たち今のところマイコトキシンの数値は正常ですけど、これから先、蓄積したときの対処法はどうしたらいいんでしょうか?

毒性化合物の対処と同じく、クロレラやクレイという粘土、グルタチオンなどの解毒物質を摂取することです。それとニンニクや生姜、ネギ、ブロッコリーなどの硫黄系の食物も解毒を助けてくれます。

よし! 僕は青森産ニンニクと谷中生姜と深谷ネギを買って帰るぞ!

私はベランダ菜園キットを買ってベランダーになる!

ちなみに産地が遠い食品をできるだけ避けて、サプリメントや野菜で解毒をしていくと痩せる人が多いんですよ。

えっ! そうなんですか?

解毒で痩せる!?

カビ毒はほぼすべて脂溶性なので体内の脂肪に溜まります。40代、50代になると、脇腹や背中に脂肪がついてきますが、解毒するだけで5㎝くらいウェストが細くなったという人もいるんです。

5㎝減! そのココロは一体?

仮説ですけど、毒素が溜まると脂肪細胞の代謝が落ちるのかもしれません。その毒が減ることで代謝が上がって体脂肪が減っていくと考えられます。

おお〜、今日から早速解毒に努めます!

スクエアクリニック副院長
本間龍介さん

編集ワタベ

飯田橋うらん

●飯田橋うらんの結果　複数のカビ種

ライターうらんのマイコトキシン検査値は軒並み0。ただひとつ異常値が出たのは複数のカビ種のなかのシトリニンというマイコトキシン。ただし、このカビ毒の健康への影響はまだよく分かっていないという。

●編集ワタベの結果　アスペルギルス

編集ワタベには、正常範囲ながらオクラトキシンAというマイコトキシンの蓄積が若干見られた。これは小麦、乳製品、スパイス、ワインなどに含まれるカビ毒。パン好きの妻につられた結果かも?

検査を受けたのは
スクエアクリニック

詳細は91ページにあります。

［検査費用］
38,500円
［結果までの期間］
約1か月
［検査方法］
採尿による検査