

# もうひとつの おきぐすり



「帰ったら、手を洗ってうがいをしなさい。」  
「汚い手で物を食べないの。」

子供のころに、言われたことがあるフレーズだと思う。

風邪などの感染症の予防だったり、食中毒などの予防だったりする。

親は、しつけとしてこのようなことを子供に教え込んできたはずだ。

これって、どうしてなんだろう。根拠があるのだろうか。疑問に思ってしまった。

調べちゃいました。

事の始まりは、1675年レーウエンフックが初めて細菌を見つけたところから始まる。

その後沢山の研究者達が、さまざま細菌を見たり見つけたりした。

1762年にマルカス・プレンキという人が、細菌は病気を起こす源という説を唱え、それが根付いた。

そこから、消毒の技術や抗生物質などが出来上がり、細菌=病原菌という間違っただけの考えが今に至っているらしい。

ここで、少し細菌について誤解を解いていこうと思う。

まず、人間は約1兆個の微生物(細菌)と一生を共にする。腸内に生息する数千種類の細菌のほとんどが無害である。

逆に人は細菌と共生している。消化を助ける。栄養を食物から取り出す。毒素や危険な化学物質を分解する。

病原菌を殺す。体を造る為の案内役をする。器官の成長を助ける。免疫系を鍛える。敵と味方を区別するよう教え込む。

神経系の発達に必要。

細菌が行うことを抜粋して書いてみたが、人間が生まれて成長して、老いて死んでいくまで、細菌は人と共にいる。実は

死んだ後も体が地球に帰っていくまで、一緒である。

細菌を研究する世界では、人間の体はガラパゴス諸島のような島に例えられる。この海岸には、海イグアナ

この丘には、陸イグアナ。陸地にはオオトカゲ、などその場所場所に動物達は棲み、島を生かす為の働きをして

島から栄養をもらって共生している。島が人間の体で、動物達が細菌ということだ。(マイクロバイームという。)

人間の皮膚にはプロビオニバクテリウム属とコリネバクテリウム属、スタフィロコッカス属(ブドウ球菌類)で占められて

いる。腸はバクテロイデス属、膣はラクトバチルス属(乳酸菌類)、口の中はストレプトコッカス属(連鎖球菌類)で占め

られる。何か、人の体はものすごいことになってるんだわ。1人で生きている、て思っていたらとんでもない。

人の体は賑やかな。そして、その生態系が乱れた時に病気になる。地球も一緒だよ。何かを乱獲したり、

壊したりすると地球の環境がおかしくなるよね。

もう一つ。人に生息する細菌や微生物は、免疫系の構築を手伝っているということ。その免疫は手伝ってくれた細菌を

味方として記憶し、病原菌を退治出来るようになるということ。

もう一つ、デュポスと言う人が言ってるんだけど、抗生物質で固有種を取り除くと、劣勢だった外来種が優勢になる。殺菌した保育器で育てた無菌マウスは、寿命が短くなり、成長は遅く、腸や免疫機能が発達異常になる。ストレスに弱く感染症にかかりやすい。

てことは、手を洗いすぎたり、うがいをまめにしたり、アルコール消毒をしたりするのは、どうかなあ、と思ってしまう。悪い菌は殺せるかもしれないけれど、同時に必要な仲間菌も殺してしまっているような気がする。

今の殺菌、除菌大国ニッポンで、手洗いはほどほどにとか、うがいは控えて下さいとか、アルコール消毒は厳禁ですよ、なんて言ったら、何バカなことやってんの、頭おかしいんじゃない、て言われるよね。

まあ、地球環境と健康は同じ仕組みなことは確かだから、極端な環境破壊や極端な消毒は病気を作るかもしれないね。

今回は、ちょっと難しく、まとまらなくなっちゃいました。

参考にさせてもらった本は、「世界は細菌にあふれ、人は細菌によって生かされる」 エド・ヨン著 です。

興味がある人は是非読んでみて下さい。

それでは、コンシェルジュ カザミ ヒロシでした。



ブドウ球菌、て本当に葡萄みたい。



じゃーまたね