便利生活があなたを蝕む！

パンと牛乳、コンビニ・レトルト食品、スマホが危ない

医療法人すずらん理事長・医学博士
前山浩信

シバブックス
SIBAA BOOKS

まえがき

平成2年、私は内科医師としての生活をスタートしました。私にとって平成時代は医師として歩んだ30年間で、感慨深いものがあります。多くの患者さんの死を看取り、臨床経験を積みながら、医師としての技量を高めてきました。まさに「患者さんが医師にとっての教師である」と痛感し、私が診させていただいた患者さんには感謝の気持ちでいっぱいです。

さて、平成という時代、皆さんはどんなイメージをお持ちでしょうか？　災害が多かったというマイナスイメージの他に、パソコンやスマホが普及し、街には、いたるところにコンビニ店が出来て、生活が便利になったというプラスイメージを持つ方もいらっしゃるでしょう。

医師である私は、『平成時代にさまざまな病気が増えた』という印象をもっています。私は胃腸科専門ですので、潰瘍性大腸炎やクローン病（ともに国の難病特定疾患に指定されています）といった炎症性腸疾患の患者さんをよく診ます。厚生労働省（厚労省）調査のデータでは、平成元年、潰瘍性大腸炎の難病特定疾患受給者数は約2万人でしたが、平成23年には約14万人と約7倍に増えています。

認知症の患者さんはどうでしょうか？　同じく厚労省のデータですが、平成11年に15万人だった認知症の患者さんは、平成26年には68万人と、15年間の間に約4・5倍に増えています。高齢者の割合が増えたことを勘案しても、異常な増加です。

自閉症や注意欠陥多動性障害（ＡＤＨＤ）といった発達障害（脳の病気です）の子供たちはどうでしょうか？　厚労省が毎年発表する全国の公立小中学で通級（通常の学級に在籍しながら、個別的に特別な支援教育をうけられる制度）に通っている児童数の推移をみてみましょう。発達障害という言葉が出始めたのが平成18年です。児童数は省略しますが、平成28年と比較すると10年間で約7倍の増加です。脳の病気であるパーキンソン病も平成時代の22年間で約6倍に増加しています。脳の病気や腸の病気が、平成時代に激増しているのです。皆さん、おかしいと思いませんか？

ここで、私自身の事を少しお話ししておきます。平成14年、私はアルプスが2つ映える長野県駒ヶ根市で『まえやま内科胃腸科クリニック』を開業しました。3つのスローガン『思いやりの医療、良質でわかりやすい医療、健康を保つ医療』を実現するために、開業以来、毎月1回院内新聞「すずらん新聞」を発行し続けています。今年で18年目となりますが、令和元年11月には第２１１号を発行しました。健康に関するトピックスを中心に、私のマラソン・トライアスロン挑戦記、院内で行われた健康教室、私が主宰する男声４人の合唱ユニット『こもれびカルテット』の活躍、スタッフによるコ

ラムなどを掲載してきました。「すずらん新聞」は患者さんとクリニックをつなぐ架け橋の役割をはたすとともに、ためになる健康情報の発信源として大きな役割を担っています。今では、多くの患者さんから「毎月楽しみだよ」「新聞に書いてあることを実行しているよ」「遠方の友人にコピーを送っているよ」「わかりやすく、ためになるよ」など嬉しい声をたくさんいただけるようになり、発行者として何よりの励みになっています。

健康に関するトピックス記事を書くにあたっては、書籍、新聞記事、インターネットからの情報、医療関係の講演会やセミナーからの情報を参考にしています。健康書籍の中には、医師の私が読んでも難しい内容のものもあり、私の医師としての知見も加えて、読者にわかりやすく、かみくだいて伝えるようにしてきました。

私には現在6歳になる自閉症の男児がいます。3歳になる前に診断されましたが、医師であってもショックを受け、将来に不安を感じました。親として少しでも子供を改善させたいという一心で、発達障害の書籍を読みあさり、講演会やセミナーにも積極的に参加して勉強しました。小児科専門医による診療、リハビリ、社会性を学ばせるソーシャル・スキル・トレーニングなどの取組みはもちろん大切です。ですが、それだけでは改善度合いが低いことが分かったのです。重要なのは、食事の改善と親の接し方なのです。我が子に食事の改善や賢いしつけ（主に家内が頑張ってくれていますが）を

実行して手応えを感じていますので、自信を持って言えます。

平成時代に脳や腸の病気が増えたのは、実は現代の食事に原因があると確信しています。食事を改善して、さらに腸内環境を善くすれば、発達障害に限らず、認知症、炎症性腸疾患などさまざまな病気の改善や予防ができるのです。さらに、平成時代にゲーム機器、パソコン、スマホなどのメディア媒体が急速に普及し、これが虐待、いじめ、不登校、引きこもりなどの社会問題の主要な原因になっているのです。生活が便利になった平成時代に、私たちは多くの災いを背負い込んでしまいました。これらのことは、まだごく一部の人しか知りません。多くの方に知ってもらいたいと思い、院内新聞「すずらん新聞」を書籍化する決心をいたしました。

食事やメディア媒体の問題の他にも、認知症の予防法、癌で死なない方策、ミラーニューロンを活用した社会改革など、この本では有益な内容が満載されています。多くの皆さんに「目からウロコの健康情報」を知ってもらい、それを実行してもらえば、令和に生きるたくさんの日本人が健康になり、社会が善くなることを確信してやみません。

―目次―

まえがき …… 2

第1章　食が子供の脳をむしばむ …… 20

給食を変えたらいじめ・非行・暴力が消えた！ …… 21
大塚校長『給食を変えるしかない！』と決心 …… 23
給食を変えたら子供たちが本を読みだした！ …… 24
コンビニ食が腐りにくいのはなぜか？ …… 25
できるだけパン食を控えましょう！ …… 27
牛乳は決して健康食品ではない！ …… 28
牛乳の健康神話はどうやって作られたのか？ …… 30
やめるのは牛乳だけか、乳製品もダメなのか？ …… 31

パンはなぜ止められないのか？……32
トランス脂肪酸の多い食品はひかえよう！……33
大型魚の摂取はひかえよう！……35
アマルガムの問題……35

第2章　ミネラル慢性不足社会……38

アスペルガー症候群「こうちゃん」小2男児……38
こうちゃん、天然ダシとの出合い……40
天然ダシ摂取後のこうちゃんの変化……41
こうちゃん、生まれ変わった自分を表現……42
こうちゃんのその後……43
ミネラルはオーケストラの指揮者！……45
ミネラルが不足すると……46
コンビニ弁当のミネラルの実態は？……46

冷凍食品やレトルト食品のミネラルは？……47
ミネラル不足の原因①水煮食品が増加している！……49
ミネラル不足の原因②「リン酸塩」添加の加工食品が増加！……49
ミネラル不足の原因③油……50
ミネラル補給大作戦！……52

第3章　メディア媒体が子供の脳を脅かす……56

犯罪の若年化、凶悪化が全世界的に起こっている……57
テレビがもたらした犯罪や子供たちへの影響……58
ゲームやビデオの子供たちへの影響……59
メディア媒体がもたらす二分法的思考……59
暴力的な映像がもたらす感覚低下、悲観的思考……60
子供部屋に侵入した麻薬……61
ゲーム開始年齢が低いほど危険！……63

損なわれる心の発達と幼くなる現代人……64
メディアによって自我理想像がゆがめられている……65
ゲームやネットが前頭葉の機能を低下させる！……67
ＡＤＨＤ、アスペルガー症候群、学級崩壊の問題……69
メディア漬けから子供たちを守るには？……71
「できない」「見られない」環境が脳を開放する！……71

第４章　スマホが子供の脳をダメにする……74

スマホが学力を低下させる！……75
ＬＩＮＥの抱える問題……77
スマホは脳をはたらかせない？……78
中高生ネット依存は７人に１人！……80
「ゲーム障害」の実態……81
ネット依存を予防するには？……83

すでにネット依存、ゲーム依存になっていたら……85
「携帯電話は体から離して使え」という勧告……86
子供の脳は電磁波に対して脆弱(ぜいじゃく)……87
各国の携帯電話使用制限の実情……87
携帯電磁波から身を守る対策……88

コラム1　「すずらん新聞　第196号」……92

『医療法人すずらんこの15年』　院長　前山　浩信……93
クリニック15年……94
子供への思い……96
クリニック15年を振り返って　看護師　酒井　佳津子……98
通所リハビリ『こもれびの家』開所から10年を振り返って
理学療法士　武田　哲哉……100

第5章　腸内細菌叢（そう）が健康をつくる

マイクロバイオームとは？ …… 102
腸内フローラの働き …… 103
マイクロバイオームの将来を決める分娩・栄養 …… 104
「清潔すぎる」という弊害 …… 105
「プロバイオティクス」が豊富な食品を選ぼう！ …… 107
「プレバイオティクス」が豊富な食品も摂ろう！ …… 109
炭水化物を減らした食事にしよう！ …… 110
赤ワイン、コーヒー、紅茶もお勧め …… 111
水道水はろ過して飲む！ …… 113
腸内を元気にするサプリメント4つ …… 114
抗生物質の不要な服用は避ける …… 115

102

第6章　グルテン過剰摂取警報……118

過剰な炭水化物摂取が引き起こすこと……119
グルテンの恐怖……121
グルテン依存の問題……122
血糖を急激に上昇させる食品とは？……123
「脂肪を蓄積せよ」という倹約遺伝子……124
脳が静かに燃えていくという恐怖……125
炭水化物、グルテンを抑えた食事を考えよう！……126

第7章　自律神経バランスと健康……128

自律神経コントロールが人生を変える！……129
なでしこジャパンはPK合戦をどうして制することができたのか？……130
「笑顔で癌が治る」はウソではない！……131

怒れば怒るほど血液はドロドロになる……132
時間に余裕を持たせることが自律神経を安定させる……132
睡眠不足は自律神経の大敵……133
朝食を抜くと自律神経のバランスが崩れる！……135
良い腸内環境が健康のポイント……136
自律神経を安定させる極意は「ゆっくり呼吸」！……137
ゆっくり生きるには？……139
早起きを真の三文の徳にするには？……139
朝寝坊してしまったらどうする?!……140

第8章　人生100年計画大作戦……142

南雲氏が人生100年計画を立てたわけ……143
人は130歳以上は生きられない……143
命の導火線「テロメア」……144

不摂生がテロメアをどんどん短くする……145
ガンは悪者ではない?!……146
「完全栄養」を摂る……147
丸ごと食べられる食材とは何か?……148
野菜や果物は皮ごと食べる……148
野菜と果物の違い……149
倹約遺伝子と延命遺伝子……150
腹8分目でなく腹6分目が長寿の秘訣……151
「一汁一菜ダイエット」のすすめ……151
ゴボウのアクに若返りの秘密が……152
早寝早起き（睡眠ゴールデン時間の活用）をしよう……154
心拍数をあまり上げない運動が大切……155
若返るための6つの生活習慣……156

第9章　水メシくそ運動ケア……158

十分な水分の摂取で認知症は改善する！……159
水メシくそ運動ケアの要（かなめ）は『水』……159
なぜ1日1500ccなのか？……161
水メシくそ運動ケアの成果……162
介護における食の現状～軟食化の危険な道……164
胃ろう・経管栄養への道……166
胃ろう者の行く末は？……167
「飲み込み」回復の基礎理論……170
胃ろうから経口常食への道……170

第10章　癌で死なないストラテジー……176

どんな癌予防法が正しいのか？……177

科学的な根拠に基づいた癌予防法とは？……178
胃癌について……180
便潜血検査は有用か？……183
なぜ大腸ポリープを切除するのか？……183
大腸内視鏡検査はいつから、検査の間隔は？……184
食道癌を早期に見つけるには？……185
肺癌は厳しい癌！……186
肺癌の早期発見にはCTが有効！……187
究極の「癌で死なないストラテジー」を行った女優……189
乳癌を早期に発見するには……190
前立腺癌の早期発見にはやはりPSA……192
肝臓癌を早期発見するには？……193
胆石持ちの方は胆道癌にご注意を！……194
「癌の王様」膵臓癌（すいぞうがん）……195
積極的な子宮癌検診を……198

コラム2　「すずらん新聞　第200号」……200
『すずらん新聞200号を記念して』　院長　前山　浩信……201
『すずらん新聞200号発行に寄せて』　小出俊美……203
『すずらん新聞200号おめでとうございます』　井口　桂子……206
第67回すずらんリレーコラム　クリニック受付　小松　さゆり……208

最終章　ミラーニューロンで社会を変える……210
ミラーニューロンの働きとは？……210
子育てとミラーニューロン……212
ミラーニューロンを育てて子供の共感力を育てよう！……213
絵本の読み聞かせが大切な理由……214
ミラーニューロンを使って本好きな子供に育てる……215
親のあり方が子供の成長の鍵をにぎる！……216
ソーシャル・リファレンシングとミラーニューロン……217

ミラーニューロンがもたらす「暗示」の善と悪……219
尊敬できる人をまねて呪いの暗示から解放される！……222
私がフルマラソンで自己ベストを出したお話……224
不快な脳のネットワークから離脱する必要性……225
脳のネットワークで政治問題を考える……227
社会の劣化が起こす引きこもり……228
いじめ、不登校、虐待とどう向き合うか……229
ミラーニューロンを使った世直しの提案……230
あとがき……232
参考書籍・参考講座・参考講演……236

1 第1章　食が子供の脳をむしばむ

私は昭和37年に生まれ、長野県南信州の宮田村という片田舎で育ちました。幼少時代、テレビは白黒、小学校にあがった頃カラーテレビになった時は、大変感激したものです。小学校時代、ゲーム機器はなく、遊びは鬼ごっこ、かくれんぼ、缶蹴り、だるまさんが転んだ、ドッジボールなど、もっぱら外遊びでした。現代は、ゲーム機器、スマホゲームなど家の中で遊べるアイテムが豊富となり、子供たちが泥んこになって外遊びをする機会は少なくなっています。

食生活はどうでしょうか？　昭和の時代には近隣にコンビニ店はなく、小規模スーパーで食材を買って、家庭で料理するというのが当たり前の時代でした。今や人口７０００人程の小さな宮田村に、コンビニ店は何と4件もあります。24時間営業で、食生活は大変便利となりましたが、これを歓迎するばかりで良いのでしょうか？

最近『給食で死ぬ!!』というかなり過激なタイトルの本を読む機会がありました。また、食の安全性に関するセミナーを受ける機会にも恵まれました。この章では、『食が子供の脳をむしばむ』というタイトルでお話しさせていただきます。

給食を変えたらいじめ・非行・暴力が消えた！

前述した本の副タイトルです。著者は大塚貢（みつぐ）氏、長野県生まれで信州大学卒業後、中学校教員、東京での会社員生活を経て、平成４年に真田町の中学校校長に着任しました。当時の様子ですが、中学校校舎内外に落ちているタバコの吸い殻を集めると、１～２時間でバケツ１杯分になったそうです。生徒は授業を抜け出し、外で群れてタバコを吸ったり、弱い者をいじめて現金を巻き上げたり……さらには学校外で空き巣をしたり、１人暮らしのお年寄りの家に行って脅したりする生徒もいて、ひどい状態でした（あの名将を生んだ真田家の町とは思えませんよね）。この校長がまず行ったのは授業の改革です。「先生方の授業を見せてもらったけれど、ひどいよ。あれでは給料泥棒だよ。」と檄（げき）を飛ばし、お互いの授業を見せ合って「分かる、できる、楽しい授業」を目指して、教師に切磋琢磨させました。教師側の努力で授業は改善し、非行や不登校も少なくなりましたが、大塚校長は他にも原因があると考えました。

さまざまな部活動の大会などに同伴して、大塚校長が気づいたことがありました。お昼にコンビニ弁当やカップラーメンを食べている生徒がいたということです。そこで競技大会の朝、５時から会場近くのコンビニ前で張り込んで様子をうかがいました。すると、親子が次々と車で乗りつけて、コンビニ弁当、カップラーメン、菓子パン、清涼飲料などを購入していました。このような生徒の多くが、おしなべて非行問題を起こしたり、いじめる側であったり、キレやすく、学習に無気力といった生徒だったのです。

そこで大塚校長は、食の現状調査を行いました。生徒の38％が朝食を摂らずに学校に来ていました。朝食を摂っていたとしても、菓子パン、ハム、ウインナー、化学薬品で味付けされたジュースなど……夕食にはレトルトカレーや焼き肉が多いという調査結果でした。コンビニ食品による食生活で栄養が偏り、野菜不足により必要なビタミンも摂取できていない、朝食を摂らない、これでは酸素や栄養分を最も必要とする脳は正常に働くはずがありません。

イライラし、無気力になり、非行に走ったり、勉強する気も湧かない……そこで、大塚校長はＰＴＡ会合を開いて、食の現状や食生活の重要性を説明しました。ところが、若いお母さん方、特に問題を起こしている子供の親御さんほど、まるで理解してもらえませんでした。

大塚校長『給食を変えるしかない！』と決心

このような状況の中で、大塚校長は一大決心をしました。「家庭で難しいなら、学校で食を変えるしかない」と。それまでの給食というと、子供も教師も好きな「菓子パン」「揚げパン」がありました。さらに主食は、中華麺、スパゲッティ、ソフト麺などで、ご飯は１週間に１度程度、副食は肉が主流という状態でした。これでは、家庭と学校の食事がほとんど同じです。そこで、主食はご飯にして、さらに副食は魚や野菜たっぷりのものに変えようとしました。

生徒の健康を憂慮していた栄養士のＩ先生が、給食の変革にさっそく取り組みました。魚臭いイワシの甘露煮を出した時には、保護者のみならず、教師からも猛反発にあったそうです。「校長、あなたが給食費を出してくれるなら好きにやってもらっていいが、給食費は私たちが出しているんだ！」「今度の校長は疫病神だ！」と。

そんなある時、栄養士のＩ先生が、32歳の若さで心筋梗塞で亡くなった人の心臓の生体写真を借りてきて、教師と保護者、さらに子供たちに見せました。動脈にコレステロールが付着し、まるで石膏のようでした。心臓の周りにもたくさんの脂肪が付着しているのが分かりました。大塚校長は、「若くして死にたいなら、今までのような食事にしとけ！」と言い放ちました。この出来事から、食の改善に理解を示す教師、生徒が増えていきました。そして、大塚校長は、１週間の５食すべてを米飯に切り替える決断をしました。