



Gui Health MINI Class

GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ

By *Sam Kempinski*



STEP 2 - 1

STEP1のワークブック『身体の不調とMBの役割別チェック』は記入しましたか？このチェックリストは誰と共有するものでもない、みなさんだけのものです。少しでも当てはまるなと思ったものがあれば、チェックを入れて向き合しましょう。チェックがいっぱい入ったからって大丈夫です。

今こうやってお伝えしている私がかつては一番チェックが多かった人です。長いプロセスを経て、気づけば数々の不調が去り、今一番のコンディションを実感しながら毎日を過ごしていますが今もまだ、自分の腸内細菌と向き合うことをやめずに日々を過ごしています。

みなさんも、そんな変化に気づく時が来ます。そしてこのミニコースはその変化を感じていくためのあなたと腸内細菌の共生チームワークを立て直す第一歩です。

そのために今一番大切なのが、自分が今どこにいるのかを知ることです。ワークブックSTEP2『自分の腸タイプチェックリスト』に正直にチェックをしてみてください。腸内細菌は、消化、神経（メンタル）、代謝、ホルモン、免疫と体の機能の基本をコントロールしている存在だということをステップ1でお伝えしました。この5つの働きが乱れると、チェックリストにあるような不調が現れます。

では、それぞれがどのように不調につながっているのか、整理していきます。

■1. 消化の乱れ → 胃腸のトラブル・便秘・下痢・膨満感・オナラ・ゲップ

腸内細菌は、食べたものを最終的に「私たちの体が使え形」へと消化・分解する役割を担っています。腸内細菌のバランスが乱れると、・食後の重さ・ガスや張り・便秘トラブルとして真っ先に現れます。消化とそれによって叶う栄養吸収は健康の最前線。ここが乱れると他の機能にも domino（ドミノ）のように波及していきます。

■2. 神経（メンタル） → 倦怠感、疲れ、気分の落ち込み、眠れない、鬱、集中力がない

腸内細菌は、幸せホルモン「セロトニン」の約90%を腸でつくるためのサポートをしています。また、腸は脳と太い神経（迷走神経）でつながっていて、腸内環境が乱れると気分にも直結します。眠れない、落ち込みやすい、感情が不安定…こうしたメンタルの揺らぎも腸から生まれていることが多いのが今の科学が明らかになっています。

■3. 代謝 → 太りやすさ、痩せ気味、疲労、むくみ、冷え性

腸内細菌は、私たちの「代謝スイッチ」を押す短鎖脂肪酸をつくっています。細菌が弱ると短鎖脂肪酸が減り、・脂肪が燃えにくくなる・エネルギーが作れない・疲れが取れないといった“代謝不調”が起こります。ダイエットがうまくいかない原因が、腸にあるケースは本当に多いです。

■4. ホルモン → 生理トラブル、PMS、寝つきの悪さ、ストレス過多、不妊、更年期の不調 まで影響は幅広くあります。

腸内細菌は、女性ホルモン（エストロゲン）だけでなく、体を安定させるあらゆるホルモンの“調整役”を担っています。幸福感・精神安定に関わるセロトニン 睡眠の質を左右するメラトニン ストレス反応をコントロールするコルチゾール 血糖コントロールを安定させるインスリン 食欲を調整しているレプチンやグレリン、そしてGLP-1 代謝の司令塔である甲状腺ホルモンそしてエストロゲンをはじめとする性ホルモン 腸内細菌がこれらのホルモンの“作られ方・片付けられ方・働き方”を調整しているため、このバランスが崩れると・PMS・多量の出血、長引く生理などの月経トラブル・不妊、妊娠しづらさ・寝つきの悪さ、睡眠の質の低下・ストレス耐性の低下・イライラ・太りやすさまたは痩せ気味になる・更年期症状が早く・強く出るなど、幅広い不調へつながります。つまり、ホルモンバランスは腸内細菌なくしては成立しません。全身のホルモンネットワークの基盤に、腸内細菌があります。





Gui Health MINI Class

GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ

By Sui Kempinski



STEP 2 - 1

■5.免疫 腸は“体の免疫細胞の7割”が集まる場所です。

つまり、免疫の中心は腸にあります。そして腸内細菌は、この免疫細胞たちの「教育係」のような存在です。何が“敵”で、何が“味方”なのか、どれくらい反応すべきか、どこでブレーキをかけるか こうした免疫の判断基準を、日々トレーニングしているのが腸内細菌です。だから腸内細菌のバランスが乱れると、免疫は簡単に暴走したり（過剰反応）、その反対に弱くなったりする。その結果として現れるのが、肌荒れ（炎症）花粉症・アレルギー（免疫の暴走）風邪をひきやすい、感染症の繰り返し（免疫の低下）原因が分からない慢性不調といった日常的なトラブルです。さらに、腸内細菌のバランスが大きく崩れると、免疫が“自分自身”を攻撃してしまう結果起きる関節リウマチ、甲状腺疾患、炎症性腸疾患など自己免疫疾患のリスクも高くなることが分かっています。

そして近年の研究では、腸内細菌の状態はがん治療（免疫療法）の効き目にまで影響することが明らかになっています。つまり、免疫を整えるための土台は、薬でもサプリでもなく まず腸内細菌を整えることにあります。

これらの不調は、例えるなら「腸という家で起きている火事＝炎症」です。この火を消して、家を建て直し、再び丈夫な土台をつくることができるのは、他の誰でもなくみなさん自身です。ですがみなさんが動き出せば、みなさんの中の腸内細菌たちはそれにしっかりと答え、あなたを内側から変えていきます。

腸内細菌とみなさんは一体となって働くベストパートナーだから。

STEP2:腸の不調とタイプPART 2 腸内細菌が乱れると陥る腸の状態について進めていきます。

