

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●症状についてなど先生宛のメールは chen@dream.jp へ

予約の変更は staff@atopy-clinic.com へ送ってください。

間違えて送られると予約の変更などを受け付けられない場合があります。予約の変更はお電話でも受け付けています。メールを送っていただく場合、必ず件名に「診察券番号、名前、固定予約の曜日時間」を記入してください。件名が無いメールは迷惑メール防止のため自動で削除される場合があります。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

病気にならない食事術 4

●人工甘味料は砂糖以上に危ない

糖尿病の患者さんや、太ることを心配する人たちの間で、人工甘味料が愛用されています。しかし、もしかしたら砂糖以上に危険な物質かもしれません。

2015 年のネイチャー誌に、ある実験結果が発表されました。「アスパルテーム」「スクラロース」「サッカリン」の 3 種類の人工甘味料を溶かした水をマウスに与えたところ、普通の砂糖を溶かした水を与えたマウスよりも血糖値が上がったということです。

続いて、人工甘味料を与えたマウスと普通の砂糖を与えたマウスの、それぞれから腸内細菌をとり、腸内を無菌状態にしたマウスに移植すると、人工甘味料を与えられていたマウスから腸内細菌を移植されたほうが、血糖値が高くなりました。さらに、人間でも、人工甘味料を使っていると腸内細菌に変化が生まれることもわかりました。

また、健康な人が人工甘味料をとり続けていると腸内細菌のバランスが崩れ、「耐糖能（インスリンがブドウ糖を処理する能力）」が低下して糖尿病になるという論文も発表されています。糖尿病になりたくないからとせっせと人工甘味料を使っていると、かえって糖尿病になってしまうというわけです。

人工甘味料が腸内細菌に悪い作用をすることは間違いないようですが、なかでも腸粘膜のひだに小さな穴が空く「リッキーガットシンドローム」は深刻です。

私たちが食べたものは、胃で消化され、腸から栄養素が吸収され、老廃物は便となって排出されます。しかし、リッキーガットシンドロームに陥れば、本来取り込むべきではない毒素を取り込んでしまうのです。その結果、クローン病、食物アレルギー、リウマチなどを引き起こすこともわかっています。

白い砂糖は人間がつくり出した不自然な物質です。人工甘味料はそれをはるかに上回るおかしい物質であり、口にすべきではありません。

そもそも、どうして人工甘味料を使わねばならないのかを考えてみたほうがいいでしょう。そこまでして甘い味をとりたいのだとしたら、糖質中毒なのかもしれません。