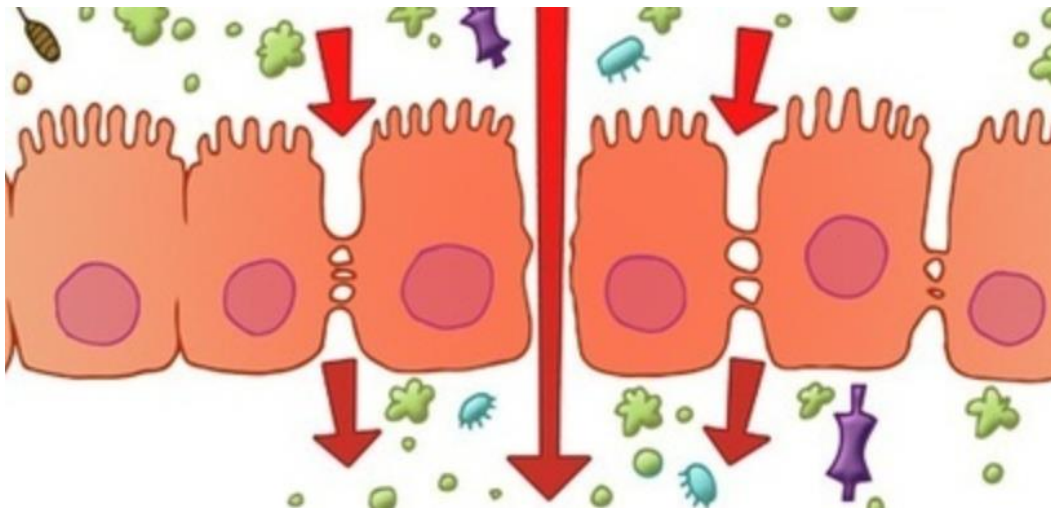


リーキーガット(Leaky Gut)とは

リーキーとは英語で「液体などが漏れる」という意味を持つ動詞リーク(Leak)の形容詞。腸は英語でガット(Gut)。つまり、**リーキーガット**は「腸の粘膜に穴が空き、異物(菌・ウイルス・たんぱく質)が血管内に漏れだす状態にある腸」のことを指します。

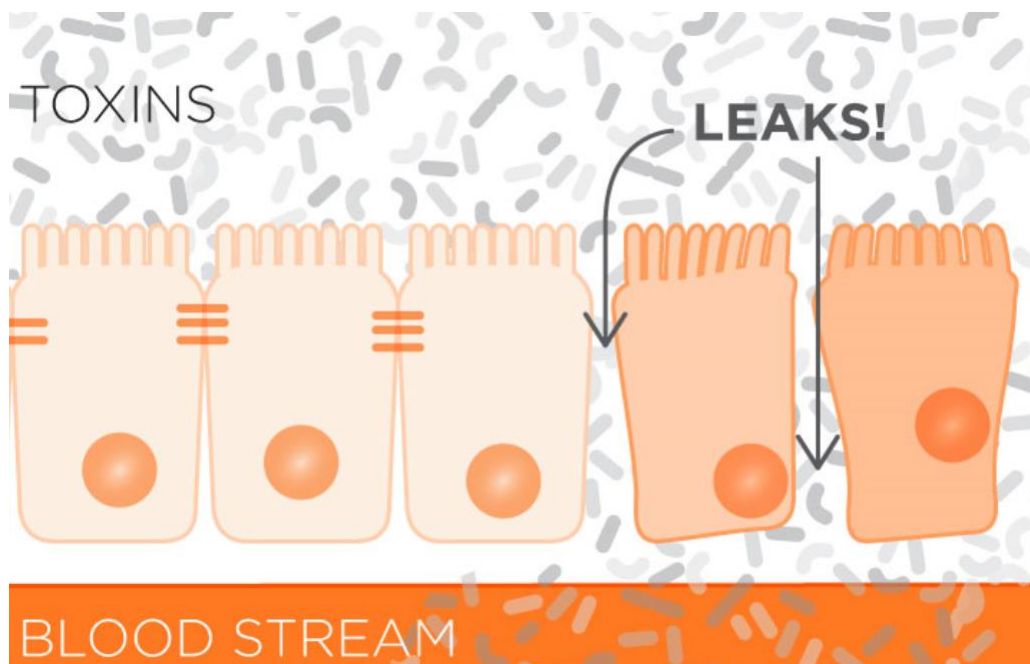


リーキーガットが注目されはじめた理由は、腸のバリア機能に障害が起こることで様々な病気や不調を招いてしまうことがわかってきたからです。



免疫細胞のおよそ70%が集まるといわれている腸は、大きくわけて3つの異なるバリア機能があると考えられています。

1つ目は腸内細菌叢（腸内フローラ）が関与する環境因子バリア。健全な腸内細菌叢を維持することで病原性の高い菌を排除してくれます。2つ目は物理的因子によるバリアで、腸管を形成する細胞と細胞のつなぎ目がしっかりと閉じて有害物質の侵入を防ぐとともに、細胞の表面に粘液の層を形成し、外からの細菌や様々な物質が直接、腸の細胞に触れることを妨げるというものです。3つ目は生物学的なバリアですが、これらは抗菌ペプチドや免疫をつかさどる細胞が該当します。



腸はこのように多くの防御システムを備えていますが、日常生活の中にある様々な要因、たとえば、高脂肪食や飲酒、果糖、お薬の服用(NSAID、プロトンポンプ阻害薬、抗生物質など)、食品添加物、ストレスなどでバリア機能は崩れてしまいます。

RISK FACTORS for **LEAKY GUT SYNDROME**



POOR DIET



CHRONIC STRESS



EXCESS TOXINS



CANDIDA OVERGROWTH IN THE INTESTINES



MEDICATIONS



DYSBIOSIS



ALCOHOL CONSUMPTION



ZINC DEFICIENCY



バリア機能障害を起こした大腸では、過剰な免疫反応のために腸そのものが炎症を起こし、炎症性腸疾患(自己免疫疾患であるクローン病や潰瘍性大腸炎)を発症します。一方で、本来腸で排除されるべき様々な有害物質が体内に入り込み、血管を通り身体のいたるところに運ばれ、行き着いたところで炎症を起こすことにより、肥満、糖尿病、肝臓病などに代表される生活習慣病や血管障害・ガン・アレルギー、パーキンソン病、うつ病の発症や進行とも関係していると考えられています。

