

カンジダと健康

カンジダは真菌類の仲間ですが、何度か耳にされたことがあるのではないのでしょうか。赤ちゃんでは、乳カスカなどと思って、口腔内の白いツブツブを取り除こうとしても、取れないことがあります。カンジダによる口内炎です。たいてい、お尻にも、カンジダによる点々と赤いおむつかぶれが来ています。風邪などで、抗生物質をしばらく服用した時や、アレルギー反応をおこして、抵抗力が落ちている時に見られます。赤ちゃんでも、カンジダはいますので、誰でも持っているものですが、加齢、ステロイドや抗生物質の服用、過労、睡眠不足などで増えてきます。水分と栄養のあるところでは、どこでもカンジダが増える条件があるのです。

汗のたまる皮膚、副鼻腔、咽喉、気管、歯肉、舌、口腔粘膜、消化管、膀胱、膈、外陰部などが好発部位ですが、何といても一番多いのが、消化管です。消化管には、通常約1kgの腸内細菌が存在します。ここでカンジダが増えると、次のような症状が出てきます。

下痢や便秘、臭いの悪い便、嘔気、皮膚のかゆみ、発疹、頭痛、ボーとする、記憶力低下、疲労感、関節の痛み、筋肉痛などです。

カンジダは、発酵菌ですので、腸内の異常発酵、口臭の原因ともなります。私たちは、この症候群を、慢性消化管真菌症と呼んでいます。腸管粘膜を傷つけ、アレルギーを悪化させ、歯周病、膠原病、ガン、化学物質過敏症等へと、病気を進めるものではないかと注意しています。

症状の重い場合は、抗真菌薬の内服で治療します。しかし、薬が服用できない場合、軽症の場合は、食生活を見直して頂いて、治療を進めます。甘いものをやめる、過食をしない(特に主食)、飲酒の習慣をやめるなどです。更に、ドクダミ茶やニンニク、善玉菌を摂るようにします。どうしても甘いものがほしい時は、ドクダミ茶と一緒に食べるとまします。ニンニクを毎日はどうも…という方には、ニンニクパウダーをお勧めしています。米ヨーグルトも、和製植物性乳酸菌が多い為、腸のカンジダには、かなり有効との結果が出ています。

『腸は免疫の脳』とも言われます。良い食習慣と適度な運動、有害なストレスを避け、カンジダを増やさず、免疫力を高めていきたいと思えます。