

●ふじたこういちろう
1939年三重県生まれ。寄生虫、ウイルスに関する多くの研究業績をあげる一方、過度な清潔志向に向かう現代社会に警鐘を鳴らすべく、生物としてのヒトと微生物の関係を、わかりやすく説いた『体にいい寄生虫』『原始人健康学』など多数の著書がある。『笑うカイチュウ』で講談社出版文化賞受賞。NHK『課外授業ようこそ先輩』では、小学校の教師にも立つなど活躍。

家畜化する日本人

最近の日本人は、精神的にも肉体的にも弱くなっているということを痛感しています。冬でも夏でも同じような温度の中で快適に過ごし、食事はコンビニで食べたいときには好きなだけ食べられる。そういう文明をつくりその中に浸っている人間は、一種の家畜のようなもので、非常に弱くなっています。一方で寄生虫や細菌、ウイルスを悪者として排除するほうがいいと、より清潔に、よりきれいなものばかりを求めてきました。これもわれわれのつくった一種の文明です。私は35年以上も寄生虫学を研究してきました。15年ぐらい前に『寄生虫がアレルギーを抑える』ということがわかつて、アレルギーが起ころのは日本人がカイチュウを追い出してきたためだと言っていたのですが、だれも相手にしてくれません。しかし、最近アトピーや花粉症が非常に多くなってきて、私の話を聞いてやろうという方が増えてきました。

1992年の厚生省の調査によると、国民の実に30%以上が、花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支ぜん息などのアレルギー疾患にかかりています。この病気は30年前の日本にはありませんでした。原因は日本人のライフスタイルの欠陥だろうと思います。昨年春の調査では、5人に1人が花粉症にかかりています。日本における花粉症の第1例は1963年、つまり35年前です。35年経つて、日本人の5人に1人が花粉症にかかっています。

日本における花粉症の第1例は1963年、つまり35年前です。35年経つて、日本人の5人に1人が花粉症に

清潔すぎることの危険

世の中は「抗菌グッズ」であふれている。

若者たちの間では汗や臭いまで、異物排除はエスカレートする一方だ。

確かに、徹底した寄生虫やウイルスの排除は、私たちの健康に大きく貢献した。

一方、アトピーなどのアレルギー、O-157など、新たな脅威が生まれている。

行きすぎた清潔志向と、新たな健康への脅威、

両者は決して無関係ではないようだ。

東京医科歯科大学教授

藤田紘一郎



住民は水に親しみ、飲料水として使用するのはもちろん、洗濯、沐浴さらに糞便を運ぶ水としてマハカム川を利用している。



川の両岸に建てられた住居。住居の側には必ずトイレがつくられている。糞便は川の水が自動的に運んでくれる。

「ヒト＝ヒト十カイチュウ」の真実

私は東京大学の伝染病研究所でばい菌や寄生虫について研究していましたので、いずれは博士号をとつて開業しようと思っていましたところ、日本がきれいな国になつて、感染症では食べていけないということになりました。じゃあ熱帯学をやろうということになりました。35年前にインドネシアのカリマンタン島に行きました。

ルギー疾患です。さらに50%に近い子どもがアトピー性皮膚炎です。30年ほど前になかつた病気が、なぜ急激に増えたのか。その時代はちょうど高度経済成長期に突入した時期と符合しますから、工場からの大気汚染や自動車の排気ガス、住構造の密閉化などが原因だろうといわれていました。ところが最近では、大気汚染の規制も強化され、排気ガスもきれいになりました。これが原因だすればアレルギーは減つていいはずなのに増えている。ほんとに原因があるはずです。

ふと前をみた
じことでした

「ドクター、この水がだめならどこか水を探してくれよ」ということなので、井戸を

カリマンタン島は、一昨年、野焼きによる煙害が問題になつたところですが、ジャカルタからバンジエルマシンというところまで飛行機で行つて、そこから舟で1、2日かかるような所です。住民はみんな川に沿つて住んでいます。ホテルがありませんでしたので、一番大きな家を借りました。ここでまず困つたのがトイレです。排便をすませは川の水がすべての生活の水です。住んで

べてみました。彼らは、川の水を素焼きの入れ物に入れて置いておく。すると重い粒子だけが下に沈んでうわずみができるのですが、それを煮沸して飲みます。比べてみると雨水はましい。川の水はとてもおいしいです。そして、こここの子どもたちの肌はつやつやして、ひんやり冷たくて、皮膚をつまむと真皮が厚い。明るくて子どもらしい顔をしていて、とても元気がいいです。とくに目の輝

た同じ川で洗濯をする。ここは熱帯直下でスコールが降りますが、雨水なんか溜めて

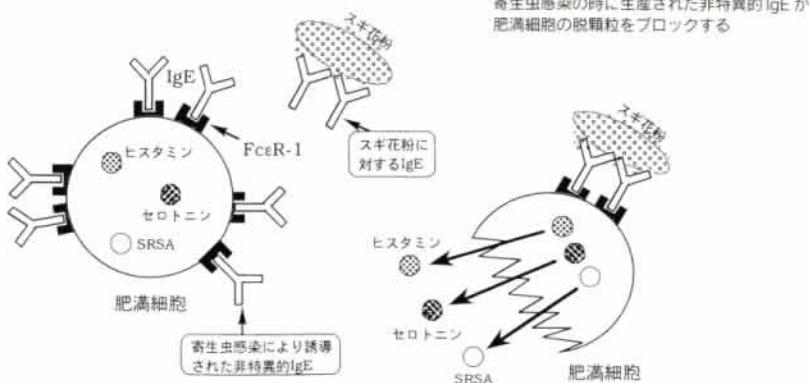
きはすばらしいです。

このカリマンタンで5年間調べましたが、アトピー性皮膚炎、気管支ぜん息はありません。花粉症の子もいません。ところが、カイチュウやベンチュウなどの寄生虫には全員がかかつていてました。しかし血圧や血糖を測つても、日本の成人より正常な人が多い。貧血はちょっとありましたが、これは青い野菜やたん白質が足りないせいでしょう。

カイチュウやベンチュウにかかつても正常値の人が多い。健康というのはどういうことなんだろうとこの時思いました。たとえば、世界中どこで獲つても、クジラには必ずカイチュウがあります。私たちはクジラだけをクジラと思っていますが、それは違う。クジラ+カイチュウがクジラなんです。それと同じよう、われわれは人だけが人だと思っていたけれど、ヒト+カイチュウがヒトではないかと思つたのです。

ハサミとすりこぎで発見した、アレルギー抑制物質

カリマンタン島にはアトピーや花粉症の症状がないし、O-I-57もない。これは寄生虫のせいではないだろうかと考え、日本に帰つた私は免疫学的な特徴を調べました。さらに宿主にIgE抗体を容易に産生させるような特殊な物質、つまりアレルギーを抑える物質を、寄生虫 자체が持つているのではないかと考え、研究を続けました。犬の寄生虫にフィラリアがありますが、これ



を毎日干して、はさみで切つてすりこぎで小さくして、超音波をかけて粉々にして研究していました。調べていくと、たしかにアレルギーを抑える物質がありました。それが分子量2万の糖タンパクで、なんと寄生虫の分泌・排せつ液、つまり寄生虫のウンコやオシッコの中にあつたのです。そしてこれがアレルギーを抑えていることがわかつたのです。

アレルギー反応とは、簡単にいうと肥満細胞が破れた状態です。肥満細胞は、鼻や気管支の粘膜、皮下などにあって、ヒスタミン、セロトニンとかロイコトリエンといった化学物質でパンパンになつていて、顕微鏡で見ると非常に太つた細胞に見えます。IgE抗体は、ダニとかスギ花粉、ハウスダスト、動物の毛といった特殊なものが体内にはいつたと時できる抗体の一種なのでですが、肥満細胞の表面にはこのIgE抗体のリセプターという鍵穴があるので、そし

てこのIgE抗体が再び体内に入つてきたスギ花粉やダニなどと結合すると、アレルギーとして発症するわけです。

たとえば春先にスギ花粉を吸い込むと、鼻の粘膜などに「スギ花粉に反応するIgE抗体」ができる。その人が再びスギ花粉を吸い込むと、IgE抗体とスギ花粉が結合して鼻の粘膜にある肥満細胞の表面にくつ付き、肥満細胞が破れてヒスタミン、セロトニンが出る。そしてくしゃみ、鼻水、鼻づまりが起ころうわけです。また、皮下にいる肥満細胞が破れてヒスタミン、セロトニンが出ると、

皮膚がかゆくなつたり、ボロボロになつてアトピー性皮膚炎になる。皮下の肥満細胞の表面にはダニに対するIgE抗体があつて、ダニ抗原が皮下に入つてくると反応するわけです。気管支の粘膜にも肥満細胞があつて、主としてダニに対するIgE抗体が付いています。だからダニを吸い込むと、ひつ付いて、ヒスタミンやセロトニンが出て、気管支が収縮し気管支ぜん息になるということです。

そして、寄生虫がこのIgE抗体をヒトの体内で産生していることがわかりました。これは寄生虫感染に特有のもので、ウイルスや細菌など感染では起つません。しかもおもしろいことに、ダニともスギ花粉とも結合しない、特殊なIgE抗体が大量に出てくるということがわかりました。寄生虫であれば、サナダメシであろうとカイチュウであろうと、必ずIgE抗体を誘導します。

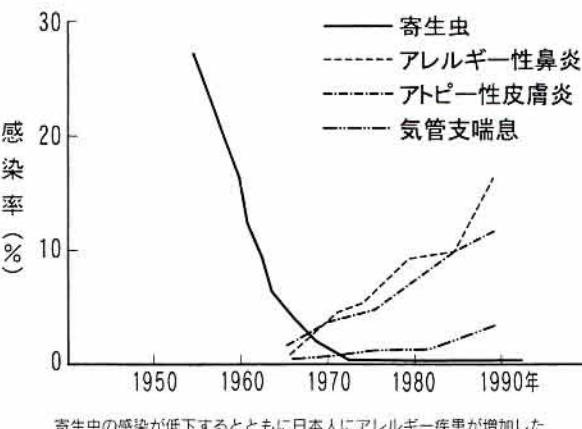
アレルギーを抑制する「キヨミちゃん」の仕業

これまで、寄生虫がアレルギー反応を抑制するしくみがわかりました。いま私の体の中にはサナダメシの「キヨミちゃん」がいますが、もう12mぐらいになつています。「キヨミちゃん」は私の体の中でウンコ、オシッコをばらまいていて、その中の分子量2万の物質が私のIgE抗体を産生している工場を占拠し、IgE抗体をつくっている。私の鼻の粘膜にある肥満細胞の表面にもIgE抗体

がついているわけです。しかし、この「キヨミちゃん」由来のIgE抗体は、ダニが飛んでも花粉が飛んでもひつ付かない、特殊なIgE抗体なんです。私の鼻の粘膜にある肥満細胞の表面はこの特殊なIgE抗体に覆われていますから、スギ花粉やダニに対するIgE抗体ができても付く場所がない。つまり、春先にスギ花粉が飛んできて、スギ花粉に対するIgE抗体があつたとしても肥満細胞の表面にはくつ付かない、だからアレルギーが起こらないということです。

15年ほど前まで、アレルギーの原因は、自動車の排気ガスや大気汚染だといわれていましたが、排気ガスも大気汚染もきれいになつたのに、アトピーや花粉症は増えています。すると10年ほど前からは、こんどは食品添加物や農薬だろうといわれるようになりました。たしかに農薬や食品添加物、大気汚染などによつてアレルギーが起ることはありませんが、それが基本ではないということがわかつてきたのです。しかし、寄生虫がアレルギーを抑えているという事実が医学界では信じてもらえない。でも一般の方にはわかつてもらえるだろうと思い、4年前に『笑うカイチュウ』という本を書きました。そして、この本をみたドイツ住住の方がある新聞記事を送つてくれました。それは「花粉症が増えたのは寄生虫の減少と関係がある」という、ドイツのハンブルク医科大学の結論だつたのです。

ご存知のように、ドイツは旧西ドイツ、旧東ドイツが合併しました。ところが、遺伝子



寄生虫の感染が低下するとともに日本人にアレルギー疾患が増加した

寄生虫とヒトとの共生

さて、アレルギーが増えているのは日本だけではありません。ドイツでもアメリカ、イギリスでも増えています。寄生虫や微生物がアレルギーを抑えているという私の説に対しても、そう考へるのが一番自然だ、体の

的には同じドイツ民族なのに、なぜか旧西ドイツの人々にアレルギーが多い。45歳以上はあまり差がないのですが、45歳以下は旧西ドイツの人々に多い。とくに児童は、旧西ドイツが8・6%、旧東ドイツが2・7%で、

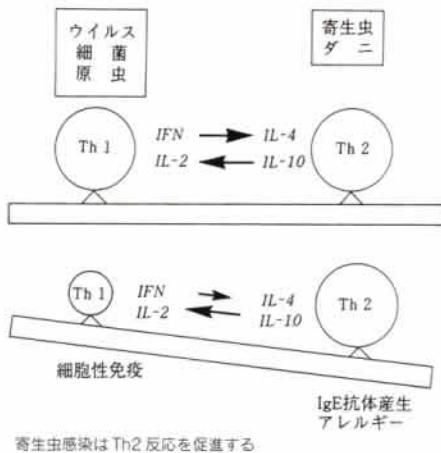
遅れていた旧東ドイツの人の方がアレルギーになつていいはずなのに、逆に西ドイツの3分の1です。そこでハンブルク医科大学の先生たちは、旧西ドイツと旧東ドイツの子供の血液をとつて調べてみました。その要因はカイチュウとベンチュウという寄生虫だつたのです。旧西ドイツは文明化が進んでいて、早くから寄生虫を退治していましたが、旧東ドイツは文明化が遅れて、寄生虫を持つていてもいた。それがアレルギーを抑えていたわけです。

ドイツの人にアレルギーが多い。45歳以上はあまり差がないのですが、45歳以下は旧西ドイツの人々に多い。とくに児童は、旧西ドイツの人に多い。とくに児童は、旧西ドイツの人に多い。

そこで私は、寄生虫のウンコやオシツコに含まれている分子量2万の糖タンパクの遺伝子を大腸菌に植え込んで、抗アレルギー剤をつくつてみました。皆さん、ふだん使つておられるのは、肥満細胞が破れて出したヒスタミンやロイコトリエンに対する抗ヒスタミン剤、抗ロイコトリエン剤ですが、私がつくつた薬は肥満細胞の周りを覆つてしまつて破れないようにする薬です。

ラットの皮膚で実験しましたが、まったくアレルギーが起こらない。理論どおりにアレルギーを抑えていますので、画期的な薬だと喜んでいました。製薬会社もぜひ実験したいということで持つていったのですが、「週間ほどしましたら、先生の薬はこのままでは使えません」と言っています。なぜかと申しますと、私の薬はアレルギーは完全に抑えるけれども、ガン細胞がでてきたら見逃すような体にしてしまう。すなわち、アレルギーは抑えるけれどもガンになりやすいような薬、だつたのです。

どうということかと申しますと、ヒトの免疫にはテルパー(Th)細胞が2つがあります。Th1は、ガン細胞を見つけてやつつけたり、ウイルスの感染があつたらやつける系、いっぽうアレルギーを起こす系がTh2です。生態の中ではTh1とTh2がシーソーのよう



のつくった薬を注射しますと、Th2が優位になってしまいます。つまり免疫のバランスがくずれてしまうので、アレルギーは抑えるけれどもガン細胞ができたら見逃してしまいます。

では、寄生虫感染はどうなるか。じつは私はアレルギーだけを抑えている系、つまりTh2だけを刺激していると思っていたのですが、ガン細胞をやつける系(Th1)も

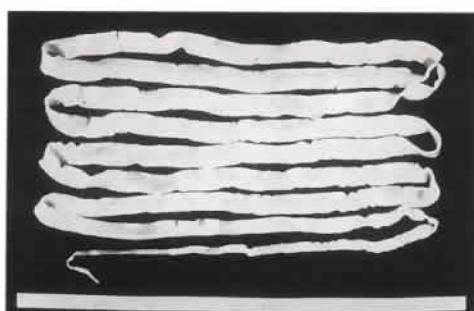
刺激していました。寄生虫は、体に入つてヒトの免疫系全体をいじっているのです。

「キヨミちゃん」との付き合い

これがヒトと寄生虫との共生の妙なのです。だから私はどこへ行つても「寄生虫ヒトとは共生したほうがいい」と言っています。実は3年前、ラジオ番組で「先生、そんなこと言うなら、自分でやつてみたらどう

| 寄生虫症 | IgE抗体 (ng/ml) | 分類 |
|--------|------------------|----|
| 頸口虫症 | 6000 | 線虫 |
| 回虫症 | 5000 | 線虫 |
| 肺吸虫症 | 4000 | 吸虫 |
| 住血吸虫症 | 3000 | 吸虫 |
| 糞線虫症 | 3000 | 線虫 |
| フィラリア症 | 3000 | 線虫 |
| 肝蛭症 | 3000 | 線虫 |
| 旋毛虫症 | 2000 | 線虫 |
| 鉤虫症 | 1100 | 線虫 |
| 横川吸虫症 | 900 | 吸虫 |
| 鞭毛虫症 | 800 | 線虫 |
| 包虫症 | 700 | 絶虫 |
| 広節裂頭虫症 | 500 | 絶虫 |

◆アレルギー反応を抑制する寄生虫のミシュラン番付



広節裂頭虫 (サナダムシ)



広節裂頭虫 (サナダムシ) の片節。卵巣と精巢の一対の生殖器を持っている

でしか」と言わされたので、なかば強制的に「じゃあ私が寄生虫にかかるてみます」と言つてしましました。最初は、気持ち悪いし、かかりたくはなかつたんですが、しかたがない。それじゃあ何にかかるうかと、教室に行つてアレルギーを抑える虫のミシュラン表をつくつてみました。ガツコウチュウは犬や猫の寄生虫ですが、これにかかると瘤が動いて、虫が目に入つたり脳に行つたりする。ですからこれにかかるのは嫌です。カイチュウはなかなかいいです。かかつても気付かないことが多いのですが、でも時どき、虫垂や胆のうにつくと痛いので、これも嫌です。ハイキュウチュウは肺に穴が空くから嫌、ジュウケツキュウチュウは肝臓に穴が空くから嫌です。フンセンチュウは下痢ばかりするし、フィラリアは睾丸が大きくなるから嫌です。いいのは、ヨコカワキユウチュウ。これはアユか

らかかります。しかし寿命が2~3ヶ月ですし、すごく小さい。ですからこの虫にかかるのはちょっと品がない。虫に品があるのは、広節裂頭虫 (コウセツレツトウジョウ) は、広節裂頭虫 (コウセツレツトウジョウ) チュウ、別名サナダムシです。コウセツチュウ、別名サナダムシです。サナダムシと名づけられました。

サナダムシは先が分かれ、腸管にくつついでいるだけですから、キムチを食べ過ぎたりお酒を飲みすぎたりすると、はざれて落ちる。虫が小さいときは落ちても平気なんですが、私の腸内にいる2代目の「キヨミちゃん」は12m、私の腸は9mですからね。ちょっと折り曲がっているので、キムチを食べ過ぎたりお酒を飲みすぎたりすると、肛門からでてくるわけです。

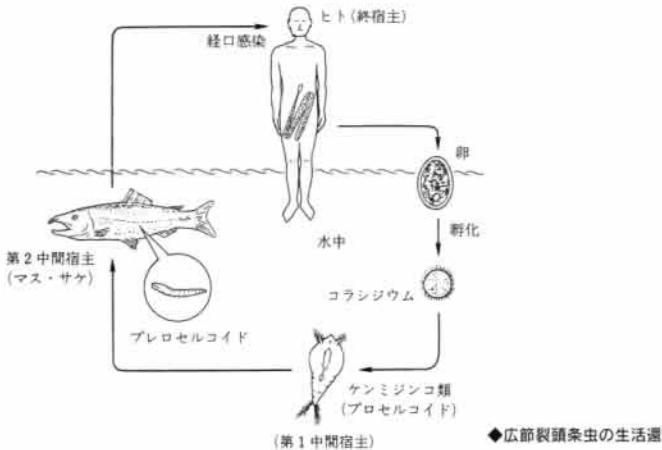
サナダムシは両性貝、有性器だけしかありません。そして、どこかの節と特別にセックスをするのではなく、あらゆる節とセックスします。「キヨミちゃん」1匹で4000ぐらゐの節がありますから、4000種類ものセックスをしているわけです。人間の世界では、浮氣者ということになつてけしからんということになりますが、生物の場合はいろいろな遺伝子をブレンンドし、環境の変化に応じて、どこかの個体が残るようにしています。それから、体壁がヒトの腸管と同じ構造です。ヒトがとつた栄養素を体壁で吸収して、セックスして卵を産んで、そして排せつする。その排せつしたものが、ヒトのアレルギーを抑える。ですから、「キヨミちゃん」をお腹に入れているのではなくて、私の腸管の中にもう一つ腸があると思えばいいんです。私の腸には腸絨毛がありますが、「キヨミちゃん」の表面にも纖毛があります。そして原形質、外層など構造は全部同じ

です。私は中性脂肪が高いのですが、「キヨミちゃん」を妊娠してから半分に減って、体重も8kg減りました。サナダムシはとても脂肪分が好きなんです。ですから、私がステーキを歯で噛み、だ液と腸液で消化してアミノ酸になると、先に「キヨミちゃん」がスープと吸収してしまう。いいところはサンダムシが取っちゃうんです。

有名なソプラノ歌手マリア・カラスは、ストレスで105kgまで太ってしまってどんなダイエットも効果がなかつたのですが、サンダムシの幼虫を飲んで、50kgやせました。日本では、私みたいにサンダムシを飲んでいたり奇人にされますが、西洋では、けつこう虫と一緒になつている人が多いです。英国の生態学者のワトソンは、外国に行く時に必ずサンダムシを飲んでいます。東京にきた時、寿司が食べたいというので連れて行つたら、ものすごく食べるんですよ。ちょっと食べ過ぎじゃないか、と言つたら、俺はそんなに食べたくないんだけど虫がほしがつてゐるからとか言つたりして、虫のせいにする。なかなか都合がいいんですよ、虫のせいにするというはね。

絶滅の危機にさらされるサンダムシ

ところで、あるとき病院長に「あなたは医療従事者だろ?」と聞かれましたので、そうだと答えましたら、「医療従事者たるあなたが、病院で感染源を振りまくような行為をしていいのか」と言うわけです。私の体の中



◆広節製頭条虫の生活環

には「キヨミちゃん」がいて、たしかに私の便の中に毎日20万個の卵を産んでいます。

ところが、私が東京医科歯科大学病院でウニコをしても感染源にはならないんです。

「キヨミちゃん」の子供を1匹でもかえすた

めには、私が川でウンコをして、その卵がふ化してケンミジンコに食べられなければな

らない。でも大学の前の神田川でウンコし

たつてだめなんですよ。神田川では、宿主に

なるマスが上がつてこないから。ですから、

「キヨミちゃん」の子供を1匹でもかえすた

めには、私が富山まで行つて、神通川でウンコをしないとだめなんです。

毎年11月に、富山の衛生研究所から100匹ほどのサクラマスを送つてもらいます。

もちろん生で。3年前は、100匹のうち30

匹に感染幼虫がいました。2年前は10匹、と

ころが昨年はゼロです。どういうことかと

いうと、川でウンコをする人が減つたとい

うことです。文明化が進んで、全人類が水洗

トイレで用を足すと、サンダムシという生

物は絶滅します。サンダムシは、朝鮮半島や

満州あたりが感染源ですので、日本海を回

遊しているマスにしかいないんです。太平

洋側を回遊しているマスや長良川のマスに

きれい過ぎるのは「汚い」こと

スキ花粉症第一例は1963年、日光市の患者さんでした。日光の杉並木は17世紀に植えられたわけで、スキ花粉は17世紀か

ら飛んでいたわけですが、昔の日本人は感染しなかつた。それは、日本人がカイチュウにかかっていて、それが予防していたからです。一方カイチュウと同じように減つてアレルギーが増えてきた、という説が言われ始めました。たしかに結核のBCGを受けた子どもは花粉症になりにくく、何度も追加免疫を受けた子どもほど花粉症になります。

「キヨミちゃん」の子供を1匹でもかえすた

めには、私が川でウンコをして、その卵がふ化してケンミジンコに食べられなければな

らない。でも大学の前の神田川でウンコし

たつてだめなんですよ。神田川では、宿主に

なるマスが上がつてこないから。ですから、

「キヨミちゃん」の子供を1匹でもかえすた

めには、私が富山まで行つて、神通川でウンコをしないとだめなんです。

もちろん生で。3年前は、100匹のうち30

匹に感染幼虫がいました。2年前は10匹、と

ころが昨年はゼロです。どういうことかと

いうと、川でウンコをする人が減つたとい

うことです。文明化が進んで、全人類が水洗

トイレで用を足すと、サンダムシという生

物は絶滅します。サンダムシは、朝鮮半島や

満州あたりが感染源ですので、日本海を回

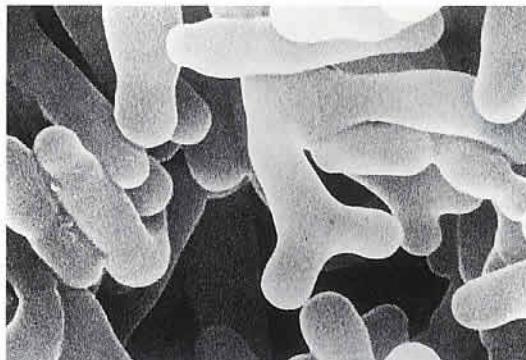
遊しているマスにしかいないんです。太平

洋側を回遊しているマスや長良川のマスに

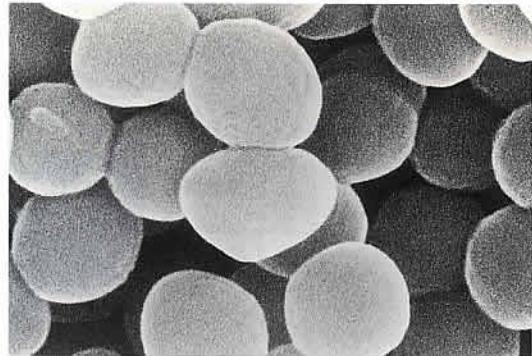
もいません。

日本国民の30%以上がアレルギーになつたのは、身の回りからカイチュウとか細菌、ウイルスといった微生物を取り除いたために、免疫のレベルが下がつたからです。つまり私たちの皮膚常在菌とか腸内細菌、女性の陰にいるデーテルライン乳酸菌など、体を守つている菌を追い出していることなので

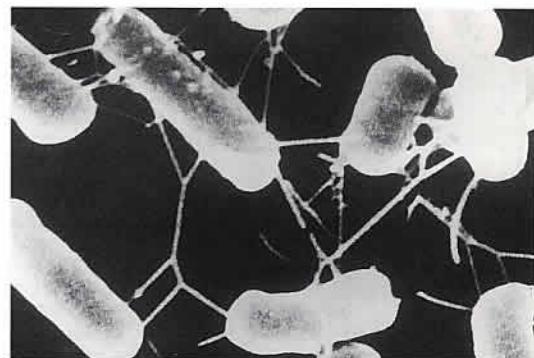
す。世の中抗菌グッズだけです。私たちを守つている菌は、抗菌剤に触れるだけでいじめられる。そうしますと、体の中から白血球が出てきていじめた菌を食べる。その時に活性酸素をだして殺すわけですが、その活性酸素が皮膚をやつづけるために、紙みたいな皮



おなじみの分岐状をしたビフィズス菌



球状をした典型的な乳酸球菌



157番目の奇形の病原性大腸菌O-157

膚になる。それから、強力な石鹼によって皮膚に付いている菌が洗い流されてしまった結果、皮膚が弱くなつてしまい、ダニとかハウスタストが入りやすくなつてしまい、アトピー性皮膚炎が増えるわけです。

それからいま膣炎が非常に増えています。膣内にいるデーテルライン乳酸菌は、グリコーゲンをえさにして、膣の中のpHを酸性に保ち、雑菌が入つても増殖しないようになっている。これがいるから、女性の若い子はきれいなんですよ。しかし、菌を流すことがきれいだと考えているから、いまの若い子はさかんにビデを使つたり石鹼で膣を洗う。そうするとデーテルライン乳酸菌が追い出され、膣内のpHが中性になつて雑菌が増えてしまふ。皮膚もきれいに洗いすぎると汚くなる。ばい菌を排除することがきれいだと思うのはまちがいです。

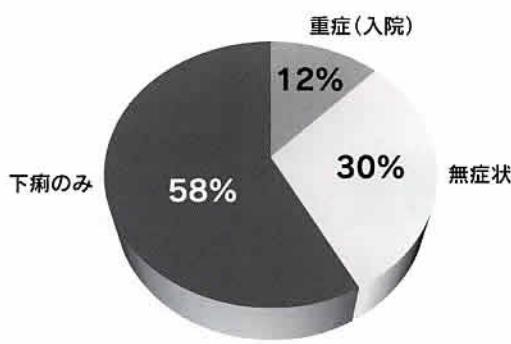
汚くしていれば O-157なんか恐くない

腸内細菌でも、大腸菌は悪者ということ非常に攻撃されています。ところが、ビフィズス菌は善玉腸内細菌といわれています。乳酸菌はドロップみたいできれいです。日本人は、乳酸菌とかビフィズス菌をばい菌とは思っていません。しかし一方、大腸菌は、見た目も気持ち悪いから抗生素質でたたき、そして抗菌剤でたたきます。ところが、大腸菌だって生き物ですから、なんとか

生きようとして、200種類ぐらいの奇形の大腸菌が生まれました。この中の157番目がO-157です。O-157は清潔志向でない国にはいません。大腸菌をいじめたアメリカ、カナダ、ドイツ、日本、イギリス、ノルウェー、フランス、イタリアなどにはいます。

中毒が起るには条件があります。まずは清潔な社会。1個の細菌に対しても大体100のエネルギーが与えられているんです。ところがO-157はその100のエネルギーのうち70ぐらいを毒素産生に向けて、生きる力は30ぐらいしかない。つまりほのかの菌がきたらやられちゃうくらい、非常にやわな菌なんです。だから他の菌がいっぱいいるものはO-157の運び屋にならずに、カイワレ大根みたいな無菌のものが運び屋になるわけです。そしてどこで起こるかというと、世界一きれいな調理室、学校給食の場などがそうですが、きれいだから運ばれても残つてしまふわけです。私の家の台所は大丈夫ですよ。汚いですかね。まな板にはかの菌がいっぱい付いていますから、やられちゃう。

ところで、O-157は飲み込んで大丈夫なんです。岡山で起こったO-157の感染について、私の友人の中村教授が調べました。汚くしているとO-157なんか恐くないよ、と言っている先生です。便の中にO-157が出た児童300名を調べたところ、無症状が30%、つまり300名のうちの100名は1回も下痢をしていなかつたの



◆岡山県邑久町でのO-157感染児童の症状

です。ちょっと下痢をした人が58%、下痢を繰り返して入院した人が12%です。中村教授はどんな児童が入院したのか、その子のお母さんも一緒に調べました。そうしたら、非常に清潔志向の高い児童だったのです。お母さんがまた、輪をかけて清潔志向だったそうです。

インドネシアのバリ島でコレラにかかるのが、日本人の若い女性だけだという事がありました。いま日本人の若者は、腸内細菌の数がものすごく減っています。エルトルコレラというやわな菌にかかるのは、日本の若い人だけでしょう。腸内細菌の数と種類が、免疫機能の観点からも大事だということがわかりました。ではどうしたらいいか。簡単です。抗菌グッズをあまり使わない。そして石鹼でごし洗つたりしない。抗生物質をやたらに使わない。ウンコやオシッコをやらしたらクレゾールなんかで消毒しない。オシッコは無菌ですかね。ウンコだって汚くないですよ、いまはあまり病原体がありませんからね。それから泥んこ遊びしましょう。穀類、野菜類、果物類を多く取りましょう。なぜかというと、これが腸内細菌のえさだからです。

「汚いもの」には意味がある

公園の砂場で子どもを遊ばせるということが少くなりました。イスカイチユウ、ネコカイチユウにかかるから、かかつたら失明するからということですけれども、日本

で砂場で遊んでいて失明した人はいません。たしかにイスカイチユウの卵はあります。それにかかつてもたいてい症状は出でていな。それよりも、砂場でちょっと砂をなめる。ぐらいた方がいいと思います。

それから、外遊びが少なくなり、1人遊び、屋内遊びが多くなると、アレルギーにな

る率が高いというデータがあります。母親が働いていない子どもにアレルギーの率が

高い。これはお母さんが常に子どもを見て

いてちょっとでも泥んこ遊びをしたら、「汚

いわよ」と言っているからでしょう。しかし

お母さんが働いていると、子どもはけっこ

うやつてている。その方がアレルギーにな

ります。また第一子の方がアレルギーにな

る率が高い。第一子が生まれたら大事にするけれども、2番目、3番目になると面倒く

さくなつて、勝手にして、とやつているから

でしょう。それから核家族の方がアレル

ギーが多いですね。

われわれの体の中では、正常細胞が変異

してガン細胞になります。それを見つけて

やつつけるのが免疫です。免疫は、アレル

ギーを抑えガンをやつつける、とても大事

な機能です。ガンを抑える食品はみんな植

物で、動物性のものはありません。大豆は、

女性ホルモンと同じような物質を持つてい

て、子宮がんや乳がんを抑える。トマトなど

はベータカロチンで抑えるわけですが、い

ずれにしても植物の中に含まれているもの

が腸内細菌のえさになつていています。

アメリカの栄養学の先生方は、アジアの

伝統的な食を見習おうということで、きび、トウモロコシ、あわなどの穀類、野菜、豆類、果物類を毎日食べましょう、赤身の肉は月1回、菓子は週1回にしましよう、と言つています。日本人は世界一長寿の国になります。

日本では昔から、コメ、あわ、きび、野菜といった粗食を食べ、カイチユウにかかり、結核にかかつていています。でもい

まの若い人たちの食生活では肉類が増え、洋食が増え、ファーストフードにスナック菓子、インスタント食品で、アレルギーにな

る率も高くなっています。50歳代以上の方のコレステロール値については、日本人は世界一コントロールされているのですが、10歳以下の子どもは世界一コレステロール値

が高い。アメリカより高い。大変なことが起

こつていています。

これは、私たちの清潔志向が非常に関係

しています。抗菌グッズの使用、抗生物質の乱用、消毒剤・殺菌剤の多用など、微生物を

すべて悪者としたために、体の抵抗力が弱

り、アレルギーやO-157による中毒が起

こり、また、男性の精子は3分の1ぐらいに減つたり、女性の子宮内膜症が増えたりして

いる。さらには感性や情熱の萎縮も起

こつてきているのです。きれい好きはいい

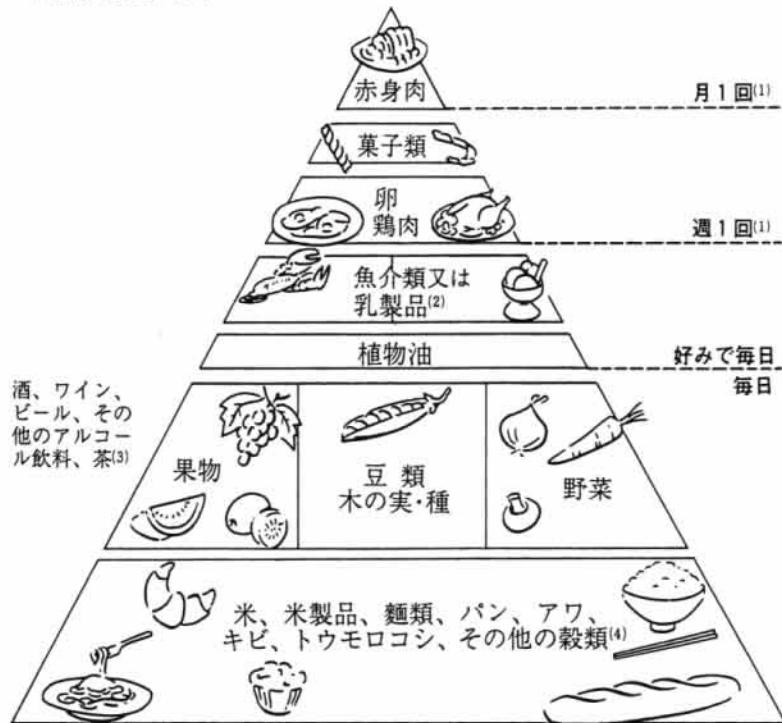
ことですが、行き過ぎたためにいろいろな

ことが起きています。原始人になれとは言い

ませんが、いまの清潔志向に歯止めをかけなければいけないと思います。体から出る、ウ

ンコにオシッコ、ゲップにオナラ、こういう

汚いものには意味があるということを、なん



注:(1)月1回以上でごく少量

(2)乳製品は一般的にインド以外のアジア諸国での健康的伝統的食事には含まれない。今日の栄養研究の観点

から、乳製品を毎日摂取する場合は低脂肪のものを少量～中等量が望ましい

(3)ワイン、ビール、その他のアルコール飲料は中等量まで、食事と一緒に原則とする。自分や他人に害を

及ぼすような飲酒は厳禁

(4)できるだけ精製度の低いもの

とか知つてもらいたい。こうしたことを、皆さん一人ひとりに理解していただきたいうえで、行動していただきたいと思います。

Q 遺伝子組み替え食品というのは良くないのでしょうか。

藤田 生物が生きるには多様性を求めたほうが自然だし、安全です。すべてを同じにしてしまうのはおかしい。われわれの遺伝子は一万年前と変わっていません。一万年前にヒトは野原やジャングルを走っていたわけで、そういう時代は、アリがいてゾウがいる、ミミズがいてキリンがいたわけです。いろいろなものがいてあたりまえだし、それで平気だったわけですけど、同じような町づくりにして、同じような人が住み、同じような制服を着る。不潔な人がいるとかゆくなってしまうがないとか、変な人がいると、その人と結婚するわけじゃないのに、叩いたり

する。均一社会では、異物や異質にふれると精神に影響ができる。だから食べ物まで均一になるのはよくないと思います。もともと人間にはウイルスがやってきたらそれに対応する細胞があるわけですから。

Q ファーストフードのお話がありました
が、アメリカ人は問題ないのでしょうか。

藤田 アメリカ人は、世界戦略で自国の食品を売っているけれども、その一方で、非常に多様性があります。たとえば、大腸菌を飲もうということで、水道水にはある程度の大腸菌が入つてもいいという規定になつて

います。菌が入つてもいいという規定になつて、大腸菌が入つてもいいという理解なんです。一方で塩素濃度はものすごく規制しています。それからハーバード大学が、日本人の昔の食事に習おう、赤身の肉は月1回にしよう、ということを打ち出しています。考え方が高いですね。さらに、地球上の5%の土地で綿花が栽培されていますが、そこに、世界で生産する殺虫剤の25%が使われています。つまり、綿花をあまり多く栽培すると地球が滅びるということになります。アメリカでは、綿だけを扱っているメーカーが、うちもモデルチェンジしません、綿はボロボロになるまで、最後まで着てください、と宣言して、ユーザーがちゃんとそれを買う。生産者も消費者もきちんと理解しているわけです。そこが日本との大きな差です。

Q すでにアレルギーにかかる人は、肥満細胞の表面にダニに対するIgE抗体が付いているわけですが、サナダムシが体内に入ると、それがサナダムシのつくったIgE抗体と入れ替わります。ある程度の期間は必要ですが治ります。それから、私の調査で自然食によつて頑固なアトピーが治つたという人が、大体全国で200名ぐらいました。が、その人たちを集めてみると、その中の10名にはカイチュウがありました。自然食を食べているうちにカイチュウにかかりましたということです。

Q 清潔志向のお話がありましたか、いき



藤田先生の体から出てきたサナダムシ

なり原始的な生活をしても病原菌にやられてしましますよね。

藤田 なんでも程度問題です。ふだんから自然に触れること、そして野菜を食べるこどが大事です。野菜類には遺伝子を修復したり、ガンを抑えたり、免疫力を高める物質があります。かといって、全部野菜にすればいいということではなく、肉や魚もエネルギー源として必要です。ただ体の遺伝子を修復したり免疫力を高めたりするのは、植物性にしかりません。ですから野菜類をベースに、食生活を変えることで相当変わってくると思います。

Q 子どもが怪我をした時、昔からいわれているように「はを付けるほうが、薬よりもいいのでしょうか。対処療法はどうしたらいいのでしょうか。

藤田 外から付けるものについてはそう影響はないです。昔風の方がいいかもわかりませんけれども、局所的に付けるだけです。

からあまり影響ない。飲む方がダメですね。たとえば水道水に含まれている塩素はもの

すごいですよ。塩素は非常に恐いですよ。細胞が死んでしまいます。いまは清潔志向にすればモノが売れる時代です。でも消臭剤とか抗菌剤とか余分なものをつくっているわけで、逆に環境を汚染している。O-157が日本列島に流されました。だから日本周辺の微生物はひどい目にあっています。これが川から海に行っているわけですから。いま、日本が生態系を破壊しているわけです。

Q 最近、MRSAで亡くなる方が増えていますが、昔はなかつたんでしょうか。子どもが風邪をひくと病院で抗生物質を出してもらいますが、彼らが大人になつた時に大丈夫なのかという不安があります。一度抗生物質の投与を断つたら、肺炎になるよりいいじゃないですか、と医者に言われたのですが、迷ってしまいます。

Q 環境にやさしいものを使おう、環境を保護しようという取り組みをすることで、現在はまだ取り返しがつくくらいの段階な

す。ウイルス性の風邪には抗生物質は効きません。効かないのに、患者さんが要求する。「抗生物質は効かないんじゃないですか」と患者さんの側が疑問を持つていただけで、だいぶ収まります。ただし、体が弱ったときは抗生物質を使わないと肺炎になつたりしますから、その見極めが重要なことです。細菌性の感染だつたら使わなくちゃいけない。

Q 環境にやさしいものを使おう、環境を保護しようという取り組みをすることで、現在はまだ取り返しがつくくらいの段階な

のでしょうか。私たちの体の中の菌は元気なのでしょうか。

藤田 ばい菌はすぐに戻りますが、こんな状態になつたのはここ30年ほどですか、同じぐらいかかるものもあるでしょう。いま、へんな病気にかかるのは日本人だけですよ。たとえば、海外に行って水痘瘡で亡くなる方がいます。子どもの時にかかる方だと思います。子どもの時にかかる方だと思います。

| 一般細菌数 | | 大腸菌群 |
|----------------|-----------|--------------------|
| 日本 (1993) | 1ml中100以下 | 検出されないこと |
| WHO | 規制なし | MPN10以下 |
| ヨーロッパ基準 | 規制なし | 100mlサンプル中(+)-5本以下 |
| アメリカ (1963) | 規制なし | 月間サンプル中(+)-5%以下 |
| インドネシア | 1ml中100以下 | 100ml(-) |

◆世界の水道水の水質基準



「発見！」カイチュウの卵

藤田研究室 探訪記

寄生虫博士藤田先生の研究室をお茶の水に訪ねた。興味津々でエレベーターに乗りこみドアが開いた。そこは、お世辞でも綺麗とか、スマートといつにはほど遠いフロア。おそるおそる薄暗い廊下を進む。足元で実験用のマウスがガサガサ。右側に寄生虫の標本がぎっしり詰まつた棚。「オツ、この辺だ。」ノックすると「どうぞ！」と気さくな声、少し安心してドアを開けると、室内にはほのかにお香が漂う。「研究室に仏壇？」「サンダ虫の供養？」「風雅人なのかな？」やばかったかな？。すると本棚の向こう側から先生が現れた。さすがに柔道で鍛えたガツチリとした体格。その先生にお茶を入れていただき話し始めると、さきほどまでの不安は一気に吹き飛んだ。日本の、そして世界の豊かな将来のために、使命感に燃えて生きている人だ。

探検人・中間真一

私はすっかりひきこまってしまいました。せひ、この小冊子を読んでいたいいる皆さんにも、絶妙なユーモアと正確なデータにもとづいた「清潔」に関する話を知つていただきたく、藤田先生の著書をご紹介します。



『きみのからだのきたないもの学』
シリビア・プランゼイ著、藤田 鉢一郎 訳、ジャック・キーリー画、講談社 1,800円

【てら子屋からのひとこと】
NHKの「週刊子どもニュース」という番組をご存じですか？ 子どもだけでなく、大人にも好評です。なぜなら、私たち大人が「知っているふり」をしているだけのことを、子どもでもわかるようにきちんと正しく教えてくれるからです。この絵本もまったく同じです。自分の体、体から出てくるゲロやウンコやオシッコ、こんな身近なものを、きちんと正しく知っている人はあまりいないんですね。大人が読んでも、「うーん、フーン、ゲーッ」とオモシロク読める本。「せひ、絵本にして子どもたちにも伝えたかったことが、見事に書かれていた」と。藤田先生をうながした本だけのことはありますよ。(小学校低学年~知ったかぶりにはなりたくない大人向け)



『笑うカイチュウ』
講談社 1,456円

【てら子屋からのひとこと】
藤田先生が、寄生虫病や熱帯病についての研究や患者の診断、治療を重ねてきた30年以上の経験をもとに、寄生虫博士奮闘記として、医学的に正しいことを、ユーモアを交えてわかりやすく書かれた最初の著作です。この本は、講談社出版文化賞受賞作ともなりましたが、読んでみるとほんとうに、藤田先生が現場で感じてきた「現代社会のゆがみ」が、ひしひしと伝わってくるような気がしました。エッセー風なので、お父さんも電車の中でも(表紙にカバーをすることは必要かもしれません)読めます。(まずは、寄生虫のことについてちょっと知つてみたいという大人向き)



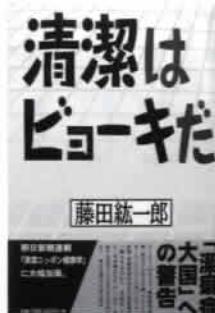
『原始人健康学』
新潮選書 1,000円

【てら子屋からのひとこと】
この本で、私は「家畜化」という言葉に大きなショックを受けました。なぜなら、私たちの生活が、実に家畜化にあてはまることはかりだったからです。私たちは、プロライアより地雞がおいしいといつては、ちょっと奮発して食べたりしています。しかし、食べている自分自身が、おいしくない生き物になってしまっているということなんです。この本からは、「健康」という意味をいろいろと考えることができました。(最近「健康って何だろう」と、考えてしまったことのあるお父さん、お母さん向き)



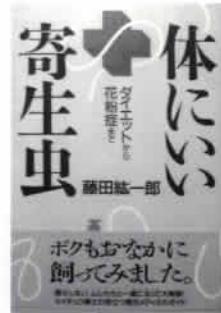
『癒す水・蝕む水』
NHK出版 1,359円

【てら子屋からのひとこと】
私たちが日々暮らす中で、あたりまえにあつて使っている水、ヒトの体も65%は水でできている。そんな水が、今危ぶまれている様子が、医学的知識とデータにより、わかりやすく表されている。世界の飲み水事情について、好奇心のかたまりのような藤田先生が、約30年にわたり体験してきたお話を。私たちのちょっとした海外旅行では知ることのない、思わず「ふーん、へえー」とおもしろくお勉強にもなるお話を。(おいしい水、体によい水に关心が高く、巷の健康商品の類は何かウサンクサくて、どうしようかと感じている方など)



『清潔はピヨーキだ』
朝日新聞社 1,400円

【てら子屋からのひとこと】
朝日新聞に連載された、「清潔ニッポン健康学」というエッセーで、藤田先生のことを知った人も多いのではないかでしょうか。あの連載記事に、大幅に加筆して、これまで藤田先生が廣らしてきた「潔癖性大国民ニッポン」への警鐘の集大成としてまとめられている本です。O-157、MRSA、薬剤耐性結核菌、新型サルモネラ菌など。新興あるいは再興感染症は、なぜ先進国ばかりを襲っているのか。花粉症、アトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患も、なぜ先進国だけで流行しているのか。そんな疑問に、軽妙なユーモアと、緻密なデータの裏付けにより答えてくれる本です。



『体にいい寄生虫』
ワニブックス 1,456円

【てら子屋からのひとこと】
本当に、好奇心と正義感旺盛な藤田先生のされることにはスゴイ。これだけ寄生虫の効用を唱えてきたからには、自ら有言実行となり、寄生虫を飲み込んで生活を始めた先生が書いているかと思うと、説得力がスゴイ。笑い話ではすまされない、ほんとうに悩んでいる方々にとっても、きちんとした納得のいく説明が記されている。これも、やさしく楽しく、しかしマジメに寄生虫と健康の世界に入門する書です。(藤田先生に興味を持ったので、もう少し知りたいなという方へ)