腸内を掃除してくれる成分 フルボ酸について学びましょう

最近耳にすることも多くなった「フルボ酸」。実際のところどんな成分なのかよく知らないという方も多いのでは？そこで、治療にフルボ酸を取り入れている「瀬戸のまち統合治療院」の院長、米澤公器先生に詳しく教えていただきました。

米澤公器
脳神経外科専門医。2020年まで国立病院機構呉医療センターで血管障害を中心に手術、カテーテル治療を積極的に実施。生活習慣病の主な原因が慢性炎症や活性酸素であることを知る。保険診療では限界があると考え、自由診療クリニックで分子栄養学、中医学を学ぶ。2022年2月に広島にて「瀬戸のまち統合治療院」を開院し、自然治癒力を生かしたオーダーメイド医療を実践している。

まず初めに、フルボ酸とはどのような成分なのか教えてください。

フルボ酸は動物、植物、微生物の死骸が土壌中で微生物により分解された腐食物質の一種で、いわゆる肥えた土壌に多く含まれる成分です。私たちの腸内は、腸内細菌叢という微生物の集合体で構成されていて、その微生物は有機酸を産生しているのですが、例えば乳酸菌であれば乳酸、酪酸菌であれば酪酸を産生していて、フルボ酸は自然界の微生物が産生した有機酸になります。有機酸と聞いてもあまりピンとこない方も多いかもしれませんが、腸内環境を良くし、腸から身体を元気にしてくれるものです。

具体的に私たちの体内ではどういった働きをしてくれるものなのでしょうか

一般的によく知られているフルボ酸の働きとしては、ミネラルの体内への吸収率を高め、体内に蓄積した有害物質をデトックスしてくれる「キレート作用」というものが挙げられます。フルボ酸を摂ることによって腸のデトックスとミネラル補給ができるため、腸内環境の乱れが原因となっている不調を抱えている人はぜひ摂ったほうが良いでしょう。例えばアトピー、がん、リウマチ、糖尿病、クローン病や潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患、自閉症やADHD、うつ病などの精神疾患など、腸が原因となり得る疾病は多岐に渡りますので、年齢や性別を問わず多くの方に効果が期待できます。またミネラルやビタミン補給と言う点では、肌や髪の毛をキレイに保ちたい女性の方にもおすすめです。そもそも、私たちはミネラルが不足してしまうとミトコンドリア活性が上がらない（＝エネルギーが出ない）ため、腸内から不要な毒素を排出しミネラルの吸収率を高めてくれるフルボ酸は、元気でいるためにも摂っておきたい成分です。

普段の食事からもフルボ酸を摂ることはできますか？

フルボ酸は、肥えた土壌で育った野菜や果物などであれば含まれていることがあるかと思いますが、基本的に私たち現代人が日頃食べているような食物からは摂取が難しい成分だと考えられます。そのためサプリメントなどを利用して摂取するのも良いでしょう。

またフルボ酸は単体で摂取するよりもミネラルや抗酸化物質と一緒に摂ることでその効果を最大限に発揮しますので、当院ではフルボ酸に多くのミネラル、ビタミン、生薬、CBDなどをミックスしたサプリを使用しています。

この数年でフルボ酸という言葉を聞く機会が増えたように感じます。なぜ今注目されているのですか？

フルボ酸にはデトックス作用があることをお伝えしましたが、ワクチンデトックスにも効果が期待できるという点で、コロナウイルスのワクチン後遺症への治療の一つとしてフルボ酸は注目されています。一言でワクチン後遺症と言っても症状は人それぞれですが、分かりやすいところで言えば肌荒れや抜け毛などが挙げられます。腸の不調はまず肌や髪の毛に出るので、ワクチン接種後の肌荒れや抜け毛などに悩まれている方はフルボ酸を摂ることで腸内環境が改善し、その効果が目に見えやすいのかなと思います。当院で実践している東洋医学などの伝統医学では、経験論をもとに個々人の体質や性質に合わせたオーダーメイド医療を行います。

最近では腸内環境が悪いとネガティブ思考になるなど、腸と脳・メンタルの双方向性の関係も明らかになってきていますので、腸を改善すればマインドが変わり、マインドが変われば身体も変わるということが言えますので、フルボ酸はメンタルケアにも良いのではないでしょうか。