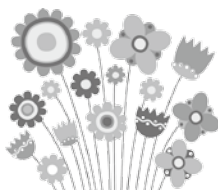
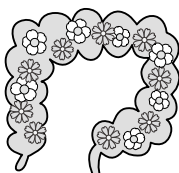




つばさだより No.253
2015年12月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	とことろ店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		



腸内フローラ

今年もはやいもので師走となり、何かと忙しい今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、腸の健康は体の健康「腸内フローラ」の話です。この頃では健康番組などでもとりあげられるようになり、ご存じの方もいらっしゃることでしよう。

▶▶▶ 腸内フローラ(腸内細菌叢)とは

私たちの腸には数百種類以上の細菌類が100兆個もすんでいてその重さはおよそ2Kgくらいにもなります。それらは広げるとテニスコートくらいの面積となる腸に、種類ごとにびっしりと草むら(叢)のような集落をつくって生息しています。

その様子は「フローラ」すなわち「お花畑」のように美しいといわれており、腸内のお花畑、腸内フローラとよばれています。

そして美しいばかりでなく、私たちの体を多方面から助け、病気や老化から防いでいることがわかってきました。

▶▶▶ 腸内フローラの働き

腸内フローラは病原体が侵入してくると緊密な連携で免疫力を高めて敵を排除するよう働きますが、体の免疫力のおよそ7割はこの「腸内細菌と腸粘膜細胞との共同作業」によるものとされています。

腸内細菌は、宿主であるヒトが食べた物を分解してそれを栄養源(エサ)にして、様々な物質を作り出します。たとえばビタミンB、葉酸、ビタミンKなどのビタミン類をつくったり、脳で重要な働きをするドーパミンやセロトニン、メラトニンを作って脳に届けたりします。

また食物繊維を分解したり、消化酵素と協力して栄養分の消化・吸収に大きく関与して、私たちの体の健康に大きな役割をはたしています。

私たちと腸内フローラはお互いに重要なパートナーなのです。

▶▶▶ 腸内フローラと体の病気

腸内フローラの菌叢バランスは一人一人で異なります。生活習慣や年齢、ストレスなどで変化します。

腸内フローラが減ったり、バランスを崩したりすると、体の病気がおこりやすいこともわかってきました。

- 免疫力が低下するため、アトピーや喘息・花粉症などのアレルギー疾患、潰瘍性大腸炎などに代表される自己免疫疾患にかかりやすくなります。また、がんも発症しやすくなるといわれています。
- セロトニンやメラトニンを作り届ける働きが衰えるため、うつ病や不眠症なども出やすくなります。

さらに最近の研究では、肥満や糖尿病、老化、認知症や自閉症、多発性硬化症とのかかわりも示唆されています。

肥満の人の腸内にはバクテロイデスなどの菌が少なく、それが肥満の原因になっているとの報告もあります。

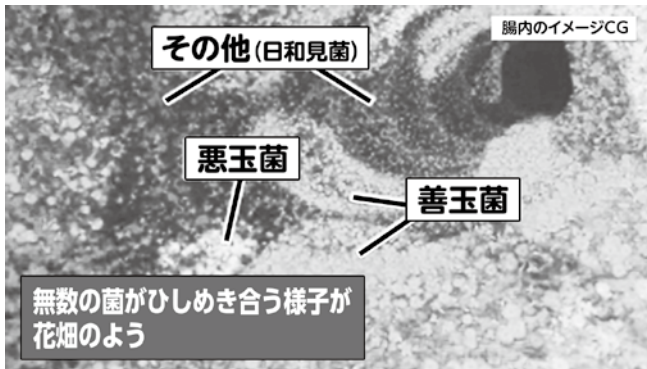
難治性のアレルギーをもつ患者さんに、健康な人の腸内細菌を移植したところ病状が改善されたことも報告されています。

腸内フローラが健康であるために

腸内菌を大別すると

- **善玉菌** (乳酸菌など) : ヒトの体に有用な働きをする
- **悪玉菌** (ウェルシュ菌など) : 腸内を腐らせたり有害物質をつくる
- **中間の日和見菌** (大腸菌など) : 体調が崩れたとき悪玉菌として働くなど、優勢な方に加担する

にわけられ、腸内で常に陣取り合戦をしています。



悪玉菌が優勢になってしまうと、腸内腐敗がすすんで有害物質がふえ、これらが腸管から吸収されて他の臓器に負担を与え、老化や病気の原因になります。

善玉菌は野菜などの食物繊維が好物で、乳酸やビタミンBなどを作ります。

逆に、食品添加物の多いファストフード店の加工食品や、高脂肪食、肉食型の食生活では、悪玉菌が多量に繁殖してしまいます。

抗菌薬などの服用でも菌叢バランスがくずれて下痢になることがあります。

ヒトと腸内細菌は、エサと住処をヒトからあたえられた腸内細菌

が、ヒトにいろいろな代謝物質をつくりだしてくれる「ギブアンドテイク」の共生関係にあります。

腸内細菌をヒトの生涯・年齢でみると、

- 母体にいる胎児は無菌状態
- 出生と同時に、大腸菌がはいりこむ
- 生後すぐに母乳によりビフィズス菌に覆われる
- 離乳食期には食べ物による様々な菌がはいり、その人固有の腸内フローラがほぼ決まる
- 年齢を重ねていくと、徐々にウェルシュ菌などの悪玉菌が増加する
- 老年期にはビフィズス菌が減少してしまう

ことが分かっています。

若年であっても、菌叢バランスを崩す生活をしていて悪玉菌優勢になってしまうと、老齡を待たずにいろいろな支障が出てきてしまいます。

日本人の腸内細菌数は、戦前にくらべて減少しており、バランスも崩れています。善玉菌のエサである野菜や豆類、食物繊維の摂取量が減ってきたからです。一般的に欧米人に比べ長い腸をもっている日本人が、肉食中心の食生活をつづけると、腸内腐敗が進み悪玉菌が優勢になりやすいといわれています。

乳酸菌などをはじめとしたトクホ、サプリメントなどが盛んに宣伝されていますが、基本は、加工食品を控えて野菜や豆などの食物繊維を多めに摂る、禁煙する、塩分やアルコールを控えめにするなど、毎日できるところから腸内フローラを健康にしていけることが大切です。

参考資料：NHKスペシャル「解明! 驚異の細菌パワー」
：NHK「ためしてガッテン」
：光栄科学研究所 HP ほか

1月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- 6日 (水) 玉川
- 8日 (金) 多賀城
- 12日 (火) 若林
- 14日 (木) 古川
- 18日 (月) 中新田
- 20日 (水) 船岡
- 22日 (金) こごた
- 26日 (火) 長町
- 28日 (木) 泉