

2017
冬

保健だより

最近、腸に生息する「腸内細菌」の研究が進み、腸の働きが単におなかの調子だけでなく、全身の健康にも大きく影響することが分かってきました。今回は、腸を健やかに保つために気をつけたい、生活習慣について紹介します。

腸内細菌の働き

腸内細菌は多種多様で、その作用によって、「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌」の3グループに分類されます。これらの菌の分布図を腸内フローラと呼び、これが便の調子や大腸の病気のみならず、糖尿病、うつ病、肥満、アレルギーなどさまざまな疾患に深く関与することが注目されています。健康な人の腸内には善玉菌が悪玉菌よりも多く、理想は、「善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7」の割合とされています。

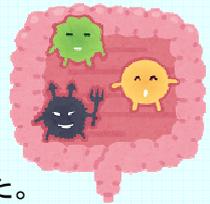
【腸内環境を悪化させる要因】

年齢・・・ 老年期以降は善玉菌の数が減り、悪玉菌優勢に陥りやすくなります。

食生活・・・ 腸内細菌は食べたものをエサにして生きています。脂っこい食事が多いと悪玉菌優勢になりやすいといわれています。

薬(抗菌薬など) 抗菌薬は腸内細菌にも影響を与えます。

ストレス・・・ ストレスによって善玉菌と悪玉菌のバランスが乱れることが分かってきました。



便の状態を確認しよう



私たちの身体から排泄される便には腸の情報が詰まっています。普段から腸の健康状態を把握しておきましょう。

非常に遅い ↑ 消化管の通過時間 ↓ 非常に早い	1		小さくて硬く、うさぎのふんのようにコロコロしている
	2		コロコロした小さな塊がまとまったソーセージ状
	3		表面にひび割れのあるソーセージ状
	4		表面が滑らかで軟らかいソーセージ状
	5		形がはっきりした小さな塊の軟便
	6		形がはっきりしない泥状の便
	7		固形物を含まない水様便

1.2は便秘
3.4.5は普通便
6.7は下痢

左の表は『ブリストルスケール』と呼ばれるもので、便の形状・色・大きさを元に7段階に分けられており、医療の場でも広く使用されています。



腸が喜ぶ生活をしましょう

【善玉菌を食事で摂る】

乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌などを含む発酵食品を食べる。

- ・ヨーグルト
- ・納豆
- ・漬物(キムチ)
- ・みそ等

【善玉菌にエサを与える】

善玉菌のエサとなる、オリゴ糖を含む食品を食べる。

はちみつ、たまねぎ、ごぼう、大豆、納豆、みそ、キャベツ、アスパラガス、にんにく、乳製品、とうもろこし等

【水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく】

水溶性食物繊維を多く含む食品

こんにゃく、海藻類、山芋、オクラ、アボカド、エシャロット

不溶性食物繊維を多く含む食品

大豆、ごぼう、エリンギ、おから、栗、穀類、サツマイモ

【十分な睡眠をとる】

腸は私たちが寝ている間に働くので、十分な睡眠をとることが大切です。

【適度な運動を習慣にする】

運動は腸の働きを改善するだけでなく、ストレスの解消にも有効です。