



腸の健康について

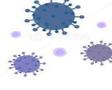


腸は、食べ物の消化・吸収・排泄など消化器官としての働きの他、肥満、脈硬化、精神疾患など全身の健康とも深く関わっていることが最近の研究で明らかになり、腸の重要性が改めて見直されています。今回は、腸の健康を保つポイントを紹介します。

主な腸内細菌の種類



腸を健康にするためには、腸内細菌のバランスが大切です。腸内細菌には、健康に有益な「善玉菌」と有害な「悪玉菌」の他、体調によりどちらにもなる「日和見菌」があります。高脂肪の食事、抗菌薬の内服、ストレス、加齢などは、腸内細菌のバランスを悪化させる要因といわれています。

	善玉菌 	日和見菌 	悪玉菌 
代表的な菌	乳酸菌、ビフィズス菌等	バクテロイデス、大腸菌（無毒株）、連鎖球菌等	大腸菌（有毒株）、ウェルシュ菌、ブドウ球菌等
主な働き	<ul style="list-style-type: none"> 腸の運動を促す ビタミンを合成する 免疫の働きを高める 感染を防御する 消化、吸収を促進する 	健康なときはおとなしくしていて、抵抗力が低下するなど、何らかのきっかけで悪い働きをするようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 腸内を腐敗させる 毒素や発がん物質を作り出す ガスを発生させる 腸の運動を妨げる

腸内細菌が関連する病気



最近の研究で、意外な病気が腸内細菌と関連していることが分かってきました。例えば、ある種の腸内細菌が少ないと太りやすくなることや、ある種の腸内細菌がつくる物質は動脈硬化と関連していること、また、腸内細菌のバランスが崩れるとアレルギー性疾患が起こりやすくなること、自閉症の子供は腸にトラブルがみられるケースが多く、抗菌薬の治療で自閉症の症状に良い変化がみられたことなどが報告されています。このような病気との関連についてはまだまだ分からないことも多いようですが、腸内細菌のバランスを保つことは、全身の健康とも深く関わっていると考えられています。

腸内細菌のバランスを保つポイント



① 1日3食バランスよくとる

腸のためには朝と昼はバランスよくしっかり食べて、夜は“早目にやや軽め”にしましょう。

② 腸が喜ぶ食品をとる

善玉菌が多く含まれているヨーグルト・納豆・漬物など、多種類の発酵食品を毎日とるとともに、善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維（海草、果物など）やオリゴ糖を含む食品（たまねぎ、ごぼう、乳製品、はちみつなど）を意識してとりましょう。

③ 十分な睡眠をとる

腸が活発に動くのは、リラックスした時に働く副交感神経が優位になる夜間です。十分な睡眠をとるようにしましょう。



④ 適度な運動を習慣にする

運動は、腸の動きを改善するだけでなく、ストレス解消にも有効です。適度な運動を生活に取り入れましょう。

⑤ ストレス解消法を身につける

ストレスは、腸の運動を妨げたり、腸内細菌のバランスを乱します。自分なりのストレス解消法をいくつか持つようにしましょう。

参考：きょうの健康 2016.8 （健康づくり推進部 源氏 富貴子 2017.3）