

腸内環境と健康について

腸は、食べ物などを消化する、消化器官としての働きだけでなく、肥満、免疫、動脈硬化、精神疾患など、全身の健康とも深く関わっていることが明らかになり、腸の健康の重要性が見直されています。今回は、腸の働きや、腸を元気に保つ方法についてのお話です。

腸の働き

腸には、小腸と大腸があり、主な働きは、食べ物の消化・吸収や排せつです。特に、小腸では、消化液と食べ物を混ぜ合わせて食べ物を分解、消化し、栄養素を吸収しています。そして、大腸では、小腸から送られる消化物から水分を吸収し、便を作ります。腸は、多くの神経細胞に覆われていることから、「第二の脳」とも呼ばれ、脳からの指令を受けずに、腸自身でこれらの働きを行っています。



腸内細菌と健康

腸内細菌には、健康にとって有益に働く「善玉菌」と、有害な「悪玉菌」、状況次第でどちらにもなる「日和見菌」があります。最近、「腸内フローラ」という言葉が使われていますが、腸内の細菌が作り出す生態系のことで、健康な人では、善玉菌が多く生息しています。

| 善玉菌 | 日和見菌 | 悪玉菌 |
|--|---|---|
| 乳酸菌、ビフィズス菌など | バクテロイデス、連鎖球菌など | 大腸菌(有毒株)、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など |
| <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、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 |

腸内細菌のバランスの乱れは、腹痛、便秘、下痢などの便通異常や、大腸がん、肥満や動脈硬化などの病気とも関連することが分かってきました。食生活やストレスなど、生活習慣が原因で善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れ、腸内環境を悪化させることがあります。

生活習慣をチェック

今は「おなかに特に悩みはない」という方も、当てはまる項目が多い場合は、要注意です。

チェックが減るように、生活習慣を見直してみましょう。

- 食事時間が不規則
- 夜食をとる
- 朝食を抜く
- 野菜・果物をあまりとらない
- 脂っこいものをよく食べる

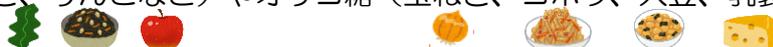


- 睡眠不足
- 運動習慣がない
- ストレスが多い(多忙、人間関係の悩みなど)
- 喫煙習慣がある



腸の健康を守るポイント

- ①食事は3食バランスよく食べましょう。腸のためには、朝と昼はしっかり食べ、夜は“早めに”“やや軽め”に食べることがお勧めです。
- ②腸内の善玉菌を増やしましょう。乳酸菌やビフィズス菌などを含む、発酵食品(ヨーグルト、納豆、キムチなど)を食べることで、善玉菌を取り入れます。そして、腸内で善玉菌が増えるために必要な、水溶性食物繊維(わかめ、ひじき、りんごなど)やオリゴ糖(玉ねぎ、ゴボウ、大豆、乳製品など)と含む食品を食べましょう。
- ③ストレスは、腸の運動を妨げたり、腸内環境のバランスを崩します。腸が活発に動くためには、ストレスを解消し、十分な休養と睡眠をとることが大切です。
- ④適度な運動を習慣にしましょう。腸の動きをよくし、排便を促すためには、運動が必要です。ウォーキング、屈伸運動、もも上げ運動、ストレッチなどで腸の周りの筋肉を鍛えましょう。



参考：きょうの健康 2016年8月号 (健康づくり推進部 宗村綾香 2018.4)