



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 R4年度 春号

腸内フローラ？整えることで“いいこと”たくさん！

腸内フローラって何？

人の腸内には、なんと100兆個の腸内細菌が生息していることをご存じでしょうか？その細菌たちがバランスを取りながら腸内環境を整えています。

そして顕微鏡で腸を覗くと、まるで「お花畑（英語でフローラ）」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内にはどんな菌がいる？

大きく分けると3つに分類されます。

善玉菌【ビフィズス菌や乳酸菌など】

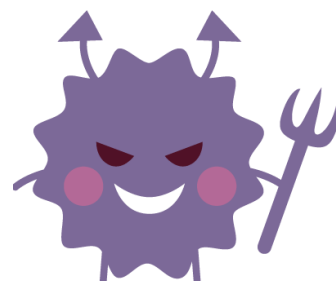
- ビタミンの合成や消化吸収を助けたり、悪玉菌の侵入や増殖を防ぎます。腸の運動を促し、おなかの調子を整えます。

悪玉菌【ウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌（有毒株）など】

- 毒素を作ったりガスを発生させ、便秘や下痢等おなかの調子が悪くなる原因となります。
- 悪玉菌は悪いイメージばかりありますが、タンパク質を分解して、便として処理排泄しています。

日和見菌【連鎖球菌、大腸菌（無毒株）など】

- 健康な時はおとなしいが、免疫が落ちると腸内で悪さをします。

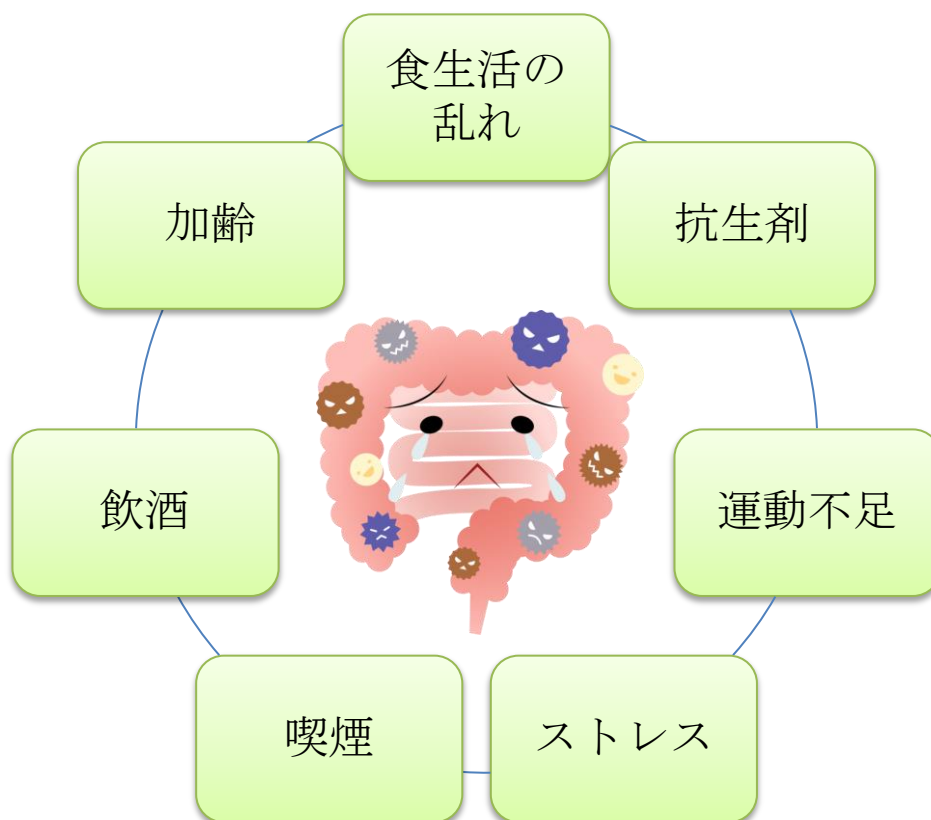


悪玉菌が善玉菌よりも多くなると・・・

悪玉菌が作り出す有害物質が増え、下痢や便秘、肌荒れ、口臭や体臭の原因となります。

悪玉菌はどうして善玉菌よりも多くなってしまったのか、その原因を次に見てみましょう！

腸内バランスが崩れる原因は？



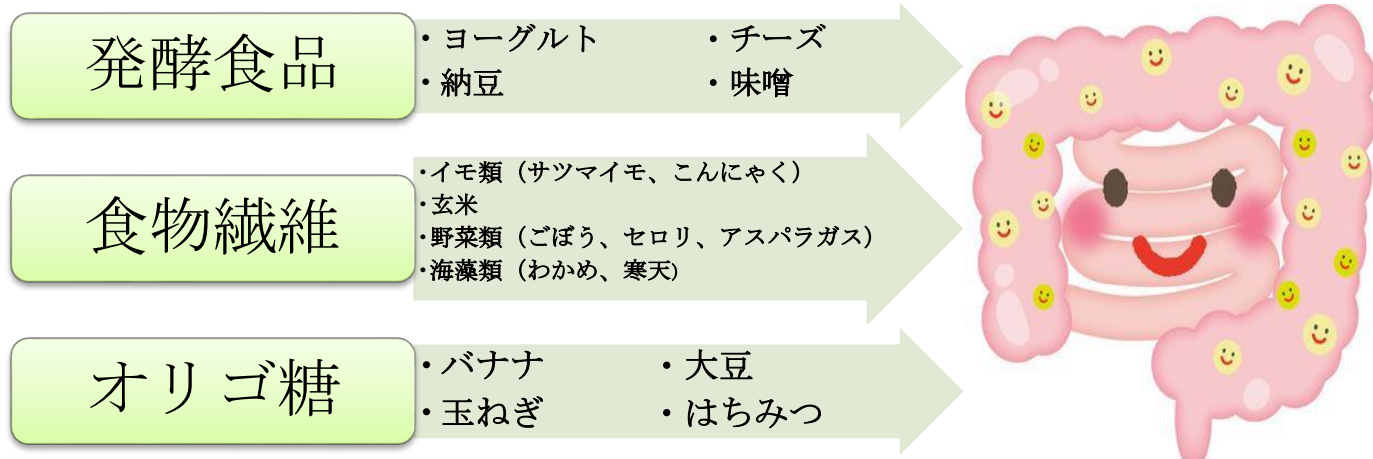
食生活や生活習慣など多くの要因が腸内の働きに影響していますね。食生活、生活習慣のポイントをいくつか紹介します！



腸内フローラを実際に整えるにはどうしたらよい？

・食べ物

肉類や乳製品などに含まれるタンパク質や脂質の多い食事ばかりしていると、悪玉菌が増える原因となります。発酵食品や食物繊維、オリゴ糖が含まれる食べ物を食べると悪玉菌を減少させることができ、腸内を整えることができます。実際に例を挙げてみましたので、参考にしてお食事に取り入れてみてください！



・運動

公共交通機関を使うときにはひとつ前の駅、バス停で降りて歩いたり、休日にはウォーキングやジョギングといった適度な運動を30分程度始めてみましょう。

・自律神経を整える

ストレスや睡眠不足によって自律神経が乱れることで腸も乱れるため、睡眠と休息をしっかりととりましょう。入浴をするのも自律神経を整えるのに良いですよ！

腸内フローラを整えることで糖尿病、認知症の予防になる？

糖尿病の原因には主に生活習慣などが関係してきますが、最近の研究で腸内細菌も関係してきていることが分かってきています。2型糖尿病患者の一部は、健康な方と比べて、腸内バランスが崩れてインスリンが効きにくい傾向にあるようです。

また腸内フローラが脳内物質のドーパミンを調節している可能性があるということが、動物実験で確認されています。ドーパミンの量の調節が上手くいかないことで、統合失調症やアルツハイマー型認知症、パーキンソン病になることもあります。

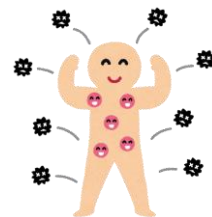
これらの実験から腸内フローラは腸内だけでなく、体全体にも影響し働いていることがわかります。

腸内フローラを整えることのメリットは便秘、下痢改善以外にも！

・免疫細胞を活性化する

ウイルスや菌などの体内に入ってくる外敵は腸などの消化管を常に脅威にさらしています。ほとんどの外敵は胃酸で死滅しますが、腸にも菌が侵入することがあります。そのため腸内には免疫細胞の約70%が集まっています。これを「腸管免疫」といいます。

その腸管免疫が落ちているとウイルスや菌に感染しやすく、体調を崩す原因になります。



・太りにくくなる（痩せやすくなる）

ある研究で腸内細菌が存在する通常のマウスと、腸内細菌が存在しないマウスのアミノ酸の代謝を比較した実験があり、腸内細菌が存在するマウスの方が代謝が良いという結果がでています。

また便秘になると基礎代謝が落ちるため、脂肪が燃焼されにくく痩せにくい体になります。

ダイエットしていても痩せにくいとお悩みの方もいらっしゃるかもしれませんね。一度腸内フローラを整えることに注目してみてもいかがでしょうか！

腸内が健康的であるかを知るには便の状態を確認しよう！

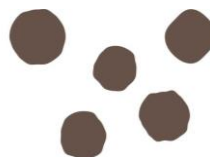
善玉菌が悪玉菌よりも優勢な状態でバランスが取れていると、便の色は黄色から黄色がかった褐色でにおいがありながらも臭くなく、形状は柔らかいバナナ状となります。

しかし腸内バランスが崩れると、黒っぽい色で悪臭がある便となります。

腸内バランスが良い便



腸内バランスが崩れている便



上の図で腸内バランスが良い便と悪い便の色、形を一部ではありますが、示しています。これを機に便の状態、自分の腸内が健康であるかをチェックしてみてもいかがでしょうか？

そして腸内のメンテナンスをして、より健康的な体を目指しましょう！



参考文献

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>（厚生労働省 腸内細菌と健康）

<https://www.otsuka.co.jp/b240/column/column005.html>

（大塚製薬 腸内フローラ（腸内細菌叢） 腸内フローラを整えるのが健康のカギ）

<https://www.amed.go.jp/news/seika/kenkyu/20211117.html>

（国立研究開発法人日本医療研究開発機構 褐色脂肪組織に着目した腸内細菌と肥満との新たな関連を解明）