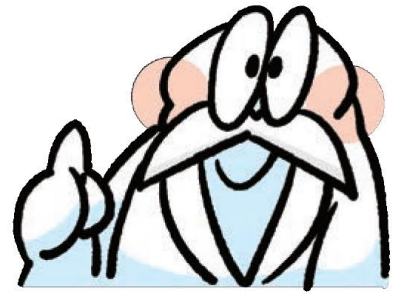


腸内環境を整えて健康に



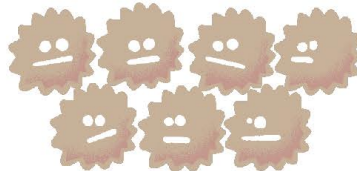
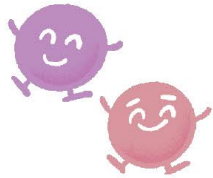
春は、生活リズムや環境の変化によって、体調を崩しやすくなる季節。免疫力やストレスと関わりが深い腸内環境について解説します。

腸内細菌のバランスが重要

腸内環境を左右するのは、1,000種類以上、100兆個もいるといわれる腸内細菌です。大きく分けると「善玉菌」と「悪玉菌」のほか、状況によって良くも悪くもなる「日和見菌」があり、これらの腸内細菌がバランスよく存在することが重要です。

腸内細菌のバランスが崩れてしまう要因はさまざまです。糖質や脂質に偏った食事のほか、不規則な生活、精神的なストレスも腸内環境に悪影響を及ぼします。また、例えば抗生物質の服用でも、腸内細菌のバランスは大きく変動します。

腸内細菌の理想的なバランス



善玉菌 2 : **日和見菌 7** : **悪玉菌 1**

腸内環境は便の状態をチェック

腸内環境が良い状態かどうかを知るために有効な方法が、便の観察です。理想の便は、表面が軟らかくバナナ状で、色は黄色がかった褐色のもの。下の表を参考に観察してみましょう。

正常						
1	2	3	4	5	6	7
コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや軟らかい便	泥状便	水様便
硬くコロコロの、ウサギのふんのような便	ソーセージ状だがゴツゴツとした硬い便	ソーセージのようで表面にひび割れがある便	ソーセージ状またはヘビのようにとぐるを巻く滑らかで軟らかい便	はっきりしたしわのある軟らかい便	形が崩れた不定形の小片便、泥状の便	水のような、固形物を含まない便

腸内環境と健康

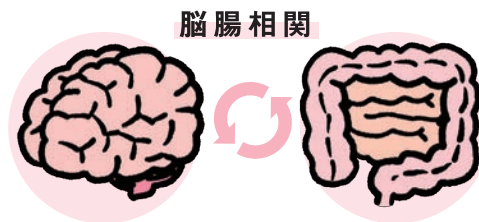
私たちの体を、細菌やウイルスなどの病原体から守るシステムが「免疫」。腸には、この免疫を担う免疫細胞の約7割が集まっています。腸内細菌のバランスが崩れると、消化管の粘膜のバリア機能が弱くなり、病原体やアレルギーのもととなる抗原が体の中に入ってきやすい状態になります。これらの異物が体内に侵入すると、免疫が活性化して炎症反応が起こります。ごく弱い炎症でも、慢性的に続くと、消化器の筋肉や神経細胞に作用し、便秘や下痢などの不調が出るほか、全身の健康にも悪影響を及ぼします。

腸内環境の乱れによる健康への悪影響



脳と腸の密接な関係

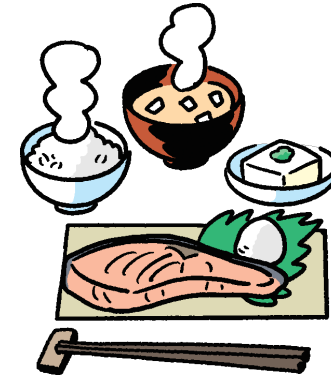
「脳腸相関」という言葉が示すように、脳と腸はホルモンや自律神経を介して互いに影響し合っており、腸内環境がメンタルヘルスにも関わっていることが明らかになってきています。



腸内環境を整えるために

バランスの良い食事を

糖質や脂質に偏った食事を続けると、悪玉菌が増えて腸内細菌のバランスが崩れます。食物繊維の多いものや発酵食品も含め、バランスの良い食事を心がけましょう。



睡眠や運動を大切に

睡眠不足になると、自律神経が乱れ、腸内環境にも悪影響が出ます。適度な運動をすると、消化管の動きが活発になるほか、ストレス解消や睡眠の質向上にもつながります。



気になる症状がある方は病院へ

腸内細菌の種類は人それぞれ異なり、3歳くらいまでの間に決定します。ですから、離乳期から3歳くらいまでの食事や生活が非常に重要です。腸内環境は、心身の健康に大きく影響するほか、最近の研究では、肥満との関わりが深いことも明らかになってきています。いつまでも健康でいられるよう、日頃から腸内環境を意識したライフスタイルを心がけましょう。

慢性的な便秘は大腸がんのリスクになりますし、下痢の患者さんの中には膵臓がんの方もいらっしゃいます。気になる症状があるなら、大腸内視鏡による検査を受け、がんやその他の病気がないことを確認しておくことで安心です。



消化管内科 福井 広一 准教授

兵庫医科大学病院 消化管内科

高度な手技を駆使して行う早期食道がん、胃がん、大腸がんの内視鏡治療では、特に近隣の病院で治療できない難しい症例などに対しても良好な成績を残しています。また、潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患の診療や、過敏性腸症候群や機能性ディスペプシアなどの機能性消化管疾患の診療・研究に、積極的に取り組んでいます。