

心と体にアドバイス

健康

よもやま話



疾患との関連も明らかに

今回は腸内フローラのお話の続きとして、腸内環境を整えるための食事や生活習慣について紹介します。

腸内細菌には免疫力を高め、感染症を防ぐとともに、食べ物の消化・吸収を助ける「善玉菌」と、腸内をアルカリ性に傾け腐敗を進めて発がん性物質などの毒素を作る「悪玉菌」、状況によって善玉にも悪玉にもなる「日和見菌」の三種類があるとされてきました。そして、腸内フローラを整えて腸内環境を改善するために、これまでは善玉菌の餌を増やして、悪玉菌の餌を減らす食事が勧められていました。

しかし最近、同じ菌種でも性質や働きが異なるものがあり、生息場所によっても働きが異なるなど、腸内細菌は多

様かつ複雑であることが分かり、分類しにくくなりました。

さまざまな疾患との関連も明らかになりつつあります。中でも動脈硬化との関連については、比較的解明が進んでいます。悪玉脂質であるトランス脂肪酸を産生する細菌や、肥満や糖尿病を予防・改善する細菌、認知症の人に多い細菌なども判明してきており、高脂肪食がそれらを悪化させることも分かってきました。

「発酵性食物繊維」を摂って長寿者比率が高く、健康な高齢者が多い地域での腸内細菌の調査では、短鎖脂肪酸の代表である「酪酸」を生産する細菌（酪酸菌）の占有率が高いことが判明しています。酪酸菌はフレイブル予防にも関係があります。酪酸菌を増やすには、菌が好む餌を食事を

通じて取ることがポイントです。その一つが食物繊維で、中でも細菌が利用しやすいのは「発酵性食物繊維」です。日本人は食物繊維の摂取量が少ないので、主食は玄米や麦ご飯、全粒粉パン、小麦シリアルなどにする▽納豆、漬け物やキムチを用意する（塩分に注意）▽みそ汁にワカメなど海藻類を入れる▽果物は繊維の多いバナナやキウイ、リンゴを摂る▽野菜はゴボウ、ニンジン、豆類、玉ねぎ、ブロッコリー、きのこなどを用いるーなど、発酵性食物繊維の摂取量を増やしましょう。

また腸内フローラのバランスを整えるためには、砂糖・塩分・動物性脂肪を取り過ぎないことも重要です。食物で自分の持つ菌に餌を与え、活性化させる方法を「プロバイオティクス」と呼びま

す。一方、ヨーグルトなどでビフィズス菌や乳酸桿菌など特定の生きた菌を腸内に取り入れ、フローラのバランスを改善することを「プロバイオティクス」と呼びます。しかし外から取り入れた菌は腸に定着しませんので、継続して摂ることが必要です。腸内フローラに影響を与える因子としては、生活習慣（酒、タバコ、運動など）、ストレス、生活リズム（食事は規則正しく、夕食は遅くならないようにして高脂肪食を避ける）などがありますが、最も大きく影響するのは、腸内細菌を死滅させる抗菌薬です。中止すればいずれは元に戻るにしても、不必要な、あるいは長期の内服は避けましょう。自分の腸内フローラを調べる検査は当協会でもできますので、ぜひご相談ください。



公益財団法人中国労働衛生協会 理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 **フレイル予防ドック** 始めました! あなたの会社の **健康経営** サポートします!



公益財団法人
中国労働衛生協会

福山市引野町5-14-2

☎084-941-8211

<https://churou-wp.sub.jp>

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方

●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内

入会費無料 『げんきサポートクラブ』におまかせください!