

心と体にアドバイス

健康

よもやま話



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」。

イメージは「花畑」

「腸内フローラ」とか「腸活」という言葉を、最近よく聞くようになったと思います。今回と次回は、腸内細菌についてお話しします。

腸内細菌の実態は長年不明でしたが、2000年以降に遺伝子を解析する技術が大幅に進歩してから、その役割と健康への影響に関していろいろな知見が蓄積されつつあり、非常に注目されている分野です。人の腸内には小腸に約一兆個、大腸に約四〇兆個の細菌が存在するといわれています。人間の体を作っている細胞数が二五―三〇兆個であることを考えれば、いかに膨大な数に分かると思います。そして、その重量は一\*もあるそうです。

腸内には数百から数千種類の細菌がいるとされ、これら

が腸の中に集団として生息している様子（腸内細菌叢）が、あたかも花畑を連想させるため、一般的にこれを「腸内フローラ」と呼ぶようになりました。このフローラには個人差があり、年齢によっても変化していくといわれています。

病気との関連も明らかに

最近「腸内細菌と人は共生関係にあり、われわれは菌と一体化した、超生命体である」という考え方が広がっています。

腸内細菌は胃腸で消化吸収されなかった食物繊維などを餌とし、主として大腸で繁殖します。その結果、さまざまな代謝物質を産生します。その中には人にとって有益なもの、有害なものもあります。これらが吸収されることで、われわれの健康に影響を与える

ことになるわけです。

小腸・大腸などの腸管には栄養を吸収するのみでなく、食事などを通じて入って来た病原体の侵入を防ぐ役割もあります。腸管には「パイエル板」という免疫誘導組織があり、人の免疫担当細胞（リンパ球）の六七割が集中しており、人体最大の免疫機関と考えられています。また腸管のリンパ球から粘膜に、抗体として働く免疫グロブリンの「IgA」が出て、微生物に対する主要な防御機構として働いています。

さらに幸せを感じさせる脳内神経伝達物質であるセロトニンのもとになる物質の多くも腸内細菌によって作られるため、腸内環境が悪いとセロトニンが減り、うつなどの原因にもなるといわれています。腸内細菌は大腸がん、炎症

性腸疾患、過敏性腸症候群な

どの腸の病気だけでなく、肥満、糖尿病などの生活習慣病、免疫・アレルギー疾患、精神疾患など多くの病気との関連性が明らかになっています。全ての背景にあるのは、腸内細菌叢の菌種間のバランスや組成の変化（ディスバイオーシス）です。特定の菌の存在なども関係していますが、まだ研究の過程にあり、はっきりしない部分も多いようです。

しかし、大腸の粘膜に炎症を起こす潰瘍性大腸炎では、健康な人の便に含まれる腸内細菌叢の溶液を患者の腸内に注入して移植する、いわゆる「便移植」が有効であり、先進医療として認められています。

腸内環境を整えるための食事や生活習慣については、次回に述べます。

## Vol.30 「腸内フローラ(その1)」

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!