



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、全身の健康とも深くかかわっているといわれ、腸の健康の重要性が見直されています。今回は、腸内環境や、腸を元気に保つ方法についてご紹介いたします。

腸内環境と腸内細菌

腸内にはおよそ1000種類の細菌が生息しているといわれています。多種多様な菌の様子が花畑に見えることから「腸内フローラ」とも呼ばれています。この腸内細菌には腸に良い働きをする善玉菌と、腸内で有害物質を作る悪玉菌、どちらか優勢な方に味方する日和見菌がいます。腸内に生息している細菌の種類は人により異なり、食事、生活習慣、ストレスなどによっても変化します。健康的な腸内環境は善玉菌が優勢で、悪玉菌が増殖しにくい環境になっています。腸では毎日のように善玉菌と悪玉菌の勢力争いが起こり、腸内フローラのバランスは変化しています。

善玉菌

体に良い影響を及ぼす菌。腸の働きを活性化させ、便秘や下痢を予防したり、病気に対する免疫力を高めるといわれています。

乳酸菌、
ビフィズス菌など



悪玉菌

主に体に悪い影響を及ぼす菌。便秘や下痢、炎症等の原因になるといわれますが、たんぱく質の分解にかかわるため必要不可欠な菌でもあります。

ブドウ球菌
大腸菌(有害株)



日和見菌

善玉菌が優勢の時は善玉菌の味方に、悪玉菌が優勢の時は悪玉菌の味方になる働きをされています。

連鎖球菌
大腸菌(無毒株)



●善玉菌は免疫をよりよく調整する能力があります

私たちの腸は、体を病原菌やウイルスから守る「腸管免疫」という免疫システムを備えています。腸内環境はこの免疫システムにも影響するため、病気に対する免疫力を高めるためにも、善玉菌を増やし、腸内環境を良好にすることが大切です。

腸の健康を守るポイント

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、発酵食品を摂取しましょう。

(ヨーグルト・納豆・チーズ・キムチ・ぬか漬けなど)

乳酸菌は時間をかけて腸内で増殖します。毎日継続的に摂取するほうが良いとされています。

※血液サラサラのお薬(ワーファリン錠)服用中の方は、納豆は食べることが出来ませんのでご注意ください。お薬の効き目に影響します。

●善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂りましょう。

食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌のエサとなって、善玉菌を増やします。

食物繊維は穀物・イモ類・海藻類・キノコ類などに多く含まれます。

オリゴ糖は大豆・バナナ・ごぼう・玉ねぎ・にんにく・アスパラガスなどに多く含まれます。



<適度に運動をする>

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動かしましょう。体に無理がない程度に行ってください。



<ストレスをため込まない>

ストレスは、腸の運動を妨げたり、腸内細菌のバランスを崩す原因になる場合があります。腸が活発に動くためにはストレスを解消し、十分な休息と睡眠をとることが大切です。



現在感染症が流行しております。
ウイルスに対する免疫力を高めるためにも
腸内環境を良好に保っていきましょう。

全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

★今月の担当は、薬剤師原口です★