

腸内環境のお話・・・

管理栄養士 戸田 朋子

感染症の予防対策としては、基本の手洗いやうがいなどで病原菌を体内へ侵入を防ぐことが大切ですが、免疫力を高めることも予防の一つです。体内にある免疫細胞の多くは腸に集まっており、免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。腸内環境を整えることは、消化・吸収・免疫力を高めるだけではなく糖尿病、うつ病、不眠症、アレルギーなど様々な疾患に有用ともいわれています。



最近注目度が高まっている「腸活」、「腸内細菌」「腸内フローラ」・・・
いったいどういうものなのでしょう？

ヒトの腸管、主に大腸には約 1000 種類、100 兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。

この多種多様な細菌は種類ごとにまとまりを作って、小腸の終わりから大腸にかけて住みついています。顕微鏡でのぞくと腸内細菌が種類ごとにテリトリーをつくり密集して集団をつくっている様子が『お花畑(フローラ)』にみえることから『腸内フローラ』と呼ばれています。



実はこの腸内フローラが私たちの健康に密接に関わっているというさまざまな研究結果が報告されています。

良好な腸内環境を保つためにはこの腸内フローラのバランスを保つことがポイント！

腸内フローラのバランスは

善玉菌 2 : 悪玉菌 1 : ^{ひよりみ}日和見菌 7 が理想といわれています。

悪玉菌

悪臭のもとになるガスや大腸がんの原因にもなる腐敗物質を生成する



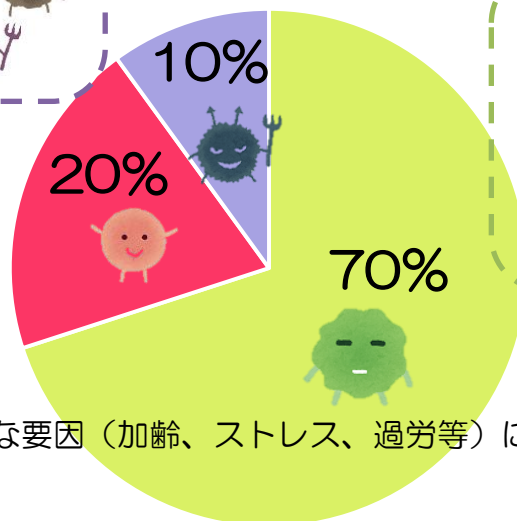
善玉菌

腸の働きに有用な乳酸や酢酸、酪酸を産生し、悪玉菌の増殖を抑える



日和見菌

体の状態により有用にも有害にも働く



様々な要因（加齢、ストレス、過労等）によって変化をしています。

透析患者さんは水分制限やカリウム制限による食物繊維の摂取不足、また運動量低下やリン吸着薬の服用で便秘になりやすくなります。加えて抗菌薬の投与などの原因で腸内環境のバランスが崩れやすくなります。



腸内環境を整える＝腸活のためには善玉菌の占める割合を増やすことが大切！
善玉菌を含むものと善玉菌のエサとなるものを一緒に食べて
腸内に多くの種類の菌を増やしましょう！

善玉菌 プロバイオティクス

腸内フローラのバランスを改善し体により影響を与える生きた微生物
ビフィズス菌や乳酸菌、酪酸菌、ガセリ菌等
整腸剤や発酵食品（ヨーグルト、納豆、キムチ、麴、みそ等）



善玉菌を増やす プレバイオティクス

小腸で消化吸収されずに大腸に到達し、腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用があるもの

オリゴ糖

腸内のビフィズス菌の餌になり増殖を促します。



食物繊維

2種類の食物繊維があり、働きが異なります。

・不溶性食物繊維

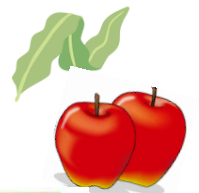
水分を吸収して便のかさをふやし、腸の運動を活発にする。

※摂りすぎるとお腹が張ったり等の症状が悪化する事もあります。

・水溶性食物繊維

善玉菌の栄養源となり腸内環境を整える。便を柔らかくし、すべりやすくする。
余分な糖・脂をからめて排出する。

水溶性食物繊維には腸内細菌に発酵・分解されやすいものとされにくい物があり、便秘や下痢対策には**高発酵性の水溶性食物繊維（グァーガム分解物等）**がお勧めです。詳細は担当の管理栄養士にお尋ねください。



腸内環境を整えるためには上記の食品をどれか1つだけを摂り続けるのではなくまずはバランスの良い食事を摂ることが基本です。その上で腸内環境を整える食品を加えていくことが効果的です。塩分やリン、カリウム、水分などの制限がある中でも腸内環境を良い状態に保つための方法を一緒に考えていきましょう！