

TOPICS：腸内環境を整えて免疫力を高めよう

近年、免疫機能に関して腸が重要な働きをしていることが分かってきています。腸は、食べ物を消化、吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあるため、腸には体全体の免疫細胞の約8割が集まっています。さらに、免疫細胞は腸だけでなく、血液の流れに乗って体中に運ばれ、病原体を攻撃します。そのため、免疫力を高める方法のひとつとして、腸内環境を良くすることが重要とされています。

そもそも免疫って何？

免疫とは、ウイルスなどの病原体から私達を守る防御システムのようなものです。白血球などの免疫細胞の働きで、このシステムが作られます。体内に病原体が侵入してくると免疫細胞が攻撃を開始し、病原体から私達を守ろうとするのです。この免疫には多くの栄養素がさまざまな形で関わっていることが分かってきています。



腸内細菌と健康

腸内には細菌がおおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。体の健康には、腸内のビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維を十分にとり、体内に共生する腸内細菌と共同して健康を作ることが大切です。

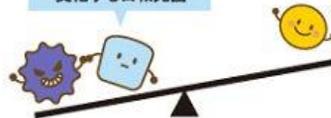
▶理想的な腸内環境とは？

理想的な腸内環境とは、善玉菌が優勢であり悪玉菌が劣勢である状態のことを言います。このような腸内環境を整えるには、善玉菌とその栄養源となるものを合わせて積極的に摂ることがよいとされています。

悪玉菌優勢の状態

大腸菌、ウェルシュ菌などの産生

腸内の状態によって善玉菌にも悪玉菌にも変化する日和見菌



善玉菌優勢の状態

乳酸菌、ビフィズス菌などの増殖

腸内の状態によって善玉菌にも悪玉菌にも変化する日和見菌



善玉菌：ビフィズス菌、乳酸菌等

- 悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒や病原菌による感染を予防
- 発がん性物質の産生の抑制
- ビタミンの産生

悪玉菌：ウェルシュ菌等

- 腸内のたんぱく質を腐敗させ、有害物質、発がん性物質を産生する
- たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、便秘等により優勢になる



腸内環境を整える方法

善玉菌を含むものを『プロバイオティクス』といい、その善玉菌の栄養源になるものを『プレバイオティクス』といいます。その両方を合わせて摂ることを『シンバイオティクス』といいます。

1. プロバイオティクスを摂取する

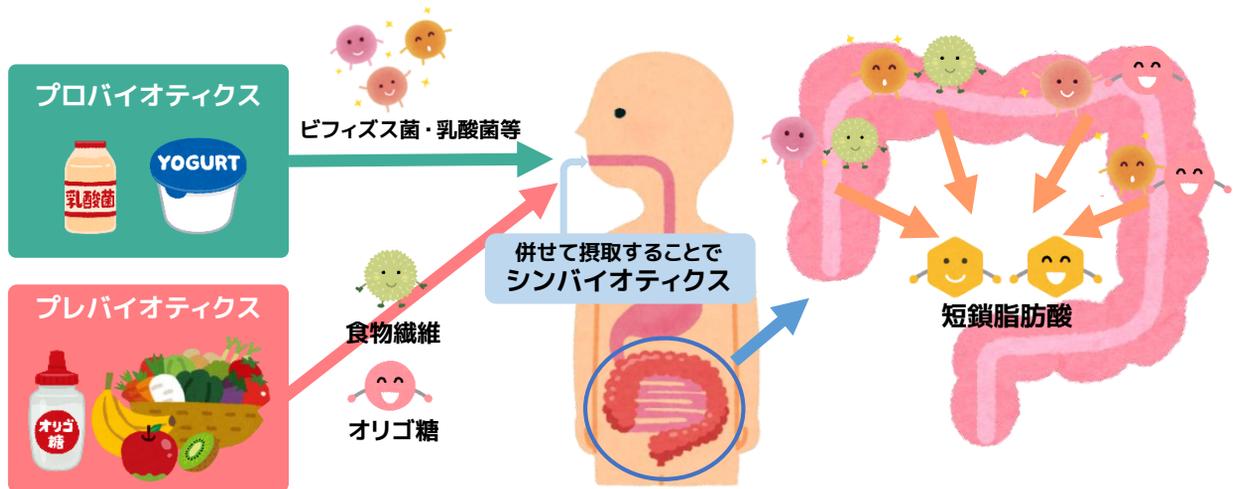
善玉菌は、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・ぬか漬け等の発酵食品に多く含まれています。これらの菌は、腸内にある程度の期間は存在していても、住み着くことはないと言われています。そのため、毎日続けて摂取し、腸に補充することが勧められます。善玉菌は、生きて大腸まで到達しないと意味がないと言われてますが、たとえ死んでしまっても、生きている善玉菌のエサとなることで、腸内の善玉菌を増やす働きが期待されます。

2. プレバイオティクスを摂取する

食品成分としては、オリゴ糖や食物繊維のことをいいます。食物繊維は、野菜類・果物類・豆類などに多く含まれており、オリゴ糖は、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれています。また、オリゴ糖は特定保健用食品として市販されているため、効率的に摂取するためにはこれらを利用することもひとつの方法です。市販されているオリゴ糖製品の有効摂取量は、一日あたり2~10gです。しかし、オリゴ糖を急に摂取すると、下痢を起こしたりお腹が張ったりすることがあります。このような場合には1回の量を2~3回に分けて摂取する、または、1日あたりの摂取量を減らして数日間かけて推奨されている摂取量まで増やすという方法があります。

3. シンバイオティクスがもたらす良い影響

食物繊維やオリゴ糖は、人間が持つ消化酵素では分解できませんが、腸内にある善玉菌が持つ分解酵素により、『短鎖脂肪酸（酢酸・プロピオン酸・酪酸等）』が作り出されます。『短鎖脂肪酸』は大部分が大腸で吸収され、体のエネルギー源になるほか、カルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラルや水の吸収のためのエネルギー源になります。酢酸は、大腸内を弱酸性にして、悪玉菌の増殖を防ぐ働きをしており、酪酸やプロピオン酸には、健康な腸粘膜を維持し、腸のバリア機能を高める働きがあります。



腸内細菌が、健康的な好ましい状態であるかどうかを知るもっとも簡単な方法は、便を観察することです。善玉菌がたくさん酸を作っていると、色は黄色から黄色がかかった褐色で、においがあっても臭くなく、形状は柔らかいバナナ状が理想です。逆に黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。

腸内環境は人によって大きく異なります。そのため、ある特定の食品を食べれば免疫力が高まるというわけではありません。また、ある人に効果があったからといって、別の人にも効果があるとは限りません。腸内環境を整えるには、普段の食事を見直しバランスよく食べることが大切です。

「腸内細菌がもたらす幸福感：健康と幸せを手に入れるための秘訣」



腸内細菌の形成過程は、一人ひとり異なります。出生時に無菌環境から母親の産道にある腸内細菌に初めて接触し、授乳や離乳食を経て腸内細菌のパターンが3歳くらいまでに作られると言われています。その後、腸内では毎日のように善玉菌と悪玉菌の縄張り争いが続いています。このバランスは遺伝的要因よりも毎日の食事や運動などの生活習慣の影響が大きいとされています。また、年齢とともに「腸内の老化」が進み、ビフィズス菌（善玉菌）は乳幼児に比べ60歳ごろには100分の1まで減少することが知られています。

また、炎症性腸疾患や過敏性腸症候群、大腸がんなどの消化器疾患だけでなく、肥満や糖尿病などの生活習慣を含めアレルギーやアトピー、関節リウマチなどの免疫疾患、アルツハイマーやうつ病などの脳神経疾患など、一見腸とは関係性がないと思われる病気の患者さんの腸内細菌変化や多様性低下などが最近の調査で次々と報告されています。

腸内細菌は腸-脳相互作用を介して、セロトニンやドーパミンなどの神経伝達物質の生産に関与しています。これらの物質は私たちの幸福感や精神的な安定感をもたらしてくれます。つまり腸内細菌とお付き合いの仕方次第で、よりハッピーで穏やかな時間を過ごすことができるのです。もし、日々口にする食品に少し意識を向けたり、ちょっとした時間に身体を動かす事で、元気で若々しく、より幸せに過ごせるとしたらいかがでしょう？腸内細菌を味方に見てみたくありませんか (o^ー^o)

文責：消化器内科 医師 富永教子

腸を整える3ポイント

1. 善玉菌を増やす食品を食べる！

発酵食品

(ヨーグルト、納豆、みそ、キムチなど)



オリゴ糖

(たまねぎ、ごぼう、大豆、バナナなど)



食物繊維

(野菜、きのこ、海藻類など)



腸には善玉菌と悪玉菌が存在します。悪玉菌が増えてしまうと免疫力の低下や便秘などの悪影響を及ぼします。善玉菌を増やして腸内環境を整えましょう。

2. 腸にリズムをつける！

リズムを作ることで便秘の解消、善玉菌の増加につながります。便意の我慢、欠食は腸のリズムを悪くするので注意しましょう！

- 朝昼晩3食決まった時間に食べる
- ごはんを食べる前に白湯または水を飲む
- ストレッチ、運動を心がける
- 辛いものを適度に食べる



3. 質の良い睡眠をとみましょう！

質の良い睡眠は脳の調子を整えてくれるので腸内環境の改善につながります。

しっかりとした睡眠を心がけましょう。

- 夕食後3時間以上あけて寝るようにする
- 入浴後1時間以上あけて寝るようにする
- 寝る前にスマホを触らない





田園調布中央病院は 2025年に新築移転いたします



新病院は「多摩川駅」近くに2025年1月開院予定です！

田園調布中央病院は長きにわたり田園調布駅前の地において地域の皆さまのご支援のもと、地域密着型の病院として医療を提供させていただいております。1953年の開設以来、病院機能の充実を図り、快適に診療を受けていただけるよう、これまで逐次改修を行いながら運営してまいりましたが、建物・設備の老朽化に伴い、このたび全面的に新築移転する運びとなりました。昨年、新築院展に向けた計画が始動し、8月より建築工事が始まりました。新病院は多摩川駅近くの中原街道沿いに立地し、丸子橋を挟んで武蔵小杉にも近く、交通の要衝にあります。



病床数は、急性期病棟48床、回復期リハビリテーション病棟52床のケアミックス病院となり、救急・地域医療を中心とした急性期医療と併せ、患者さまの日常生活への早期復帰を目指したリハビリテーションプログラムの充実を図ってまいります。新に整備される回復期リハビリテーション病床、また4階の個室病床からは多摩川や富士山の景色が一望できるなど、療養環境の充実を図り、地域を支える医療インフラとして、装いも新たに生まれ変わります。

新築移転に伴いオープニングスタッフを募集しております

東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」より徒歩2分！交通アクセス抜群の地で就業できます。

直接応募随時受付中です！

**医師・看護師・看護助手・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
薬剤師・社会福祉士・管理栄養士・臨床検査技師・診療放射線技師
医療事務・営業事務・経理事務・総務事務**

※採用人数に達した際は求人を終了する場合がございます。

> 詳しくはQRコードをチェック！お電話でのお問合せもお気軽にどうぞ！

☎ 03-3721-7121 (代)

(担当) 田園調布中央病院 総務課 メールでお問合せの方 > denencyofu_hp@tmg.or.jp

＼ 求人最新情報は/
こちら

