あおぞら
Denenchofu Central Hospital Free Paper
Vol. 45
２０２０．１
田園調布中央病院
広報誌あおぞら

TOPICS:「腸内フローラってどんなもの？」

田園調布中央病院　栄養科

『腸内フローラ』という言葉、最近耳にすることが多くなりましたが、実際どのようなものかご存知でしょうか。実はこの『腸内フローラ』、私たちの健康に深く関わっているのです。

●腸内フローラとは？

私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しています。それらは1000兆個以上と言われており、様々な細菌がバランスを取りながら腸内環境を良い状態にしています。

顕微鏡で腸の中をのぞくと、まるで植物が群生している「お花畑」に見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。腸内細菌は、以下のように分類されます。

【日和見菌】：バクテロイデス・大腸菌（非病原性）・ユーバクテリウム等
腸内で1番数が多く、善玉菌と悪玉菌で優勢な方の味方をする

【善玉菌】：ビフィズス菌・乳酸菌等…2番目に多い菌
・悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発し、食中毒菌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…通常は少数しか存在しない菌
・腸内のたんぱく質を腐敗させ、有害物質・発がん物質を産生する
・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

健康的な腸内環境とは、善玉菌が優勢であり、悪玉菌ができるだけ劣勢である状態のことをいいます。また、腸内細菌は肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症、炎症性腸疾患などの疾患と密接な関係があり、これらの患者の腸内細菌は健常者と比べて著しく変化していることが知られています。

●腸内フローラを整える方法！

理想的な『腸内フローラ』に整えるには、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。

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

①プロバイオティクスを摂取する

ビフィズス菌や乳酸菌はヨーグルト・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も、住み着くことはないとされています。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。

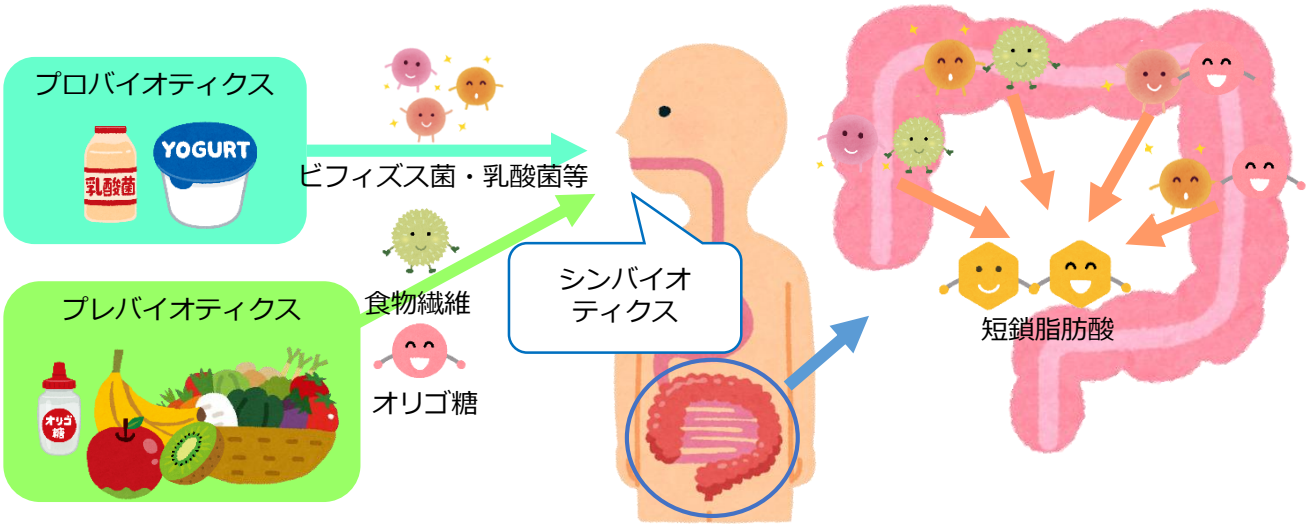
②プレバイオティクスを摂取する

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で市販されているものもあるので、効率的に摂取するにはこれらを利用するのも一つの方法です。

③シンバイオティクスのもたらす良い影響

食物繊維やオリゴ糖（＝プレバイオティクス）は、人間が持つ消化酵素では分解することができないものです。しかし、腸内にある善玉菌（＝プロバイオティクス）が持つ分解酵素により分解され、『短鎖脂肪酸』が作り出されます。

短鎖脂肪酸とは、有機酸の一種で、酢酸・プロピオン酸・酪酸等の種類があります。大部分が大腸で吸収され、私たちの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て、腸のバリア機能を高める働きがあります。



私たちの腸の表面の広さはテニスコート1面分に相当しますが、このように広い腸の表面は、食事と共に取り込まれるウイルス、病原菌による感染・炎症の危険といつも隣り合わせにあります。しかし、だからといって私たちは簡単に感染を起こすことはありません。それは腸の粘膜が病原体の侵入を防ぐという腸管バリア機能を担ってくれているからです。

●食物繊維の種類

食物繊維は水に溶ける「水溶性」と水に溶けない「不溶性」があり、どちらも便秘改善などの効果が期待できます。

水溶性食物繊維

・粘着性により胃腸内をゆっくり移動するため、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぐ
・糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える
・胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄する
・大腸内で発酵・分解され、善玉菌を増やす

ペクチン	果実・芋類・野菜類（キャベツ・大根など）
アルギン酸	海藻類（昆布・わかめ）
ガム質	大豆・麦類（大麦・ライ麦）
グルコマンナン	こんにゃく

不溶性食物繊維

・保水性が高いため、胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にし、便通を促進する
・大腸内で発酵・分解され、善玉菌を増やす（水溶性食物繊維より発酵性は低い）

セルロース	大豆・ごぼう・小麦ふすま・穀類
ヘミセルロース	
リグニン	穀類・小麦ふすま・豆類・完熟野菜類・ココア
キチン	甲殻類の殻・きのこ

日常の食生活において食べる機会が多く、比較的食べる量が多いことから、食物繊維の供給源として期待できるのが穀類・芋類・豆類・野菜類・果実類・海藻類です。主食である穀物を食事できちんととり、野菜も根菜や葉物野菜を取り混ぜて食べるようにすると、食物繊維もとれ、食事全体のバランスも良くなります。また、白米に麦を入れたり、パンをライ麦パンや全粒粉入りのパンにすると、食物繊維がさらに取れるようになります。

このように、少しの工夫で、腸内環境をよくすることができます。ぜひ毎日の食事に『シンバイオティクス』を取り入れてみて下さい。

節分と恵方巻

2月3日は節分です。

ここ20年ほどの間に節分に際し恵方巻き（太巻き）をその年の恵方（方角）を向いて丸かぶりする風習が全国的に行われるようになりました。そもそも恵方とは何を意味するのか皆様ご存知でしょうか？

恵方とは

その方向に歳徳神（としとくじん）が宿るとされる縁起の良い方角のことです。

※その年の福徳を司る神のこと）

その年の十干（じっかん）によって定められています。

十干とは**甲乙丙丁戊己庚辛壬癸**の10種類で、十二支**子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥**の12種類と併せて干支を表すのに使うものです。

その年の十干	恵方（16方位）
甲（きのえ） 己（つちのと）	東北東
乙（きのと） 庚（かのえ）	西南西
丙（ひのえ） 戊（つちのえ） 辛（かのと） 癸（みぞのと）	南南東
丁（ひのと） 壬（みずのえ）	北北西

60歳を表す還暦とは10と12の最小公倍数である60で干支がひとまわりして暦が元に戻ることを指します。

なお、恵方とされる方角は16方位中4つの方角しかありません。十干と恵方の対応は上記の表通りです。

二〇二〇年の干支は庚子ですので、恵方は西南西にあたります。

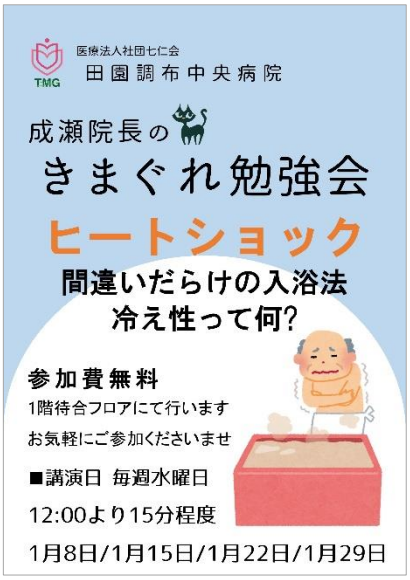
どうして巻き寿司なの？

巻き寿司である理由は、福を巻き込むという願いが込められているようです。七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが望ましいと言われています。また、巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治するという説もあります。

成瀬院長のきまぐれ勉強会

毎週水曜日正午より成瀬院長のきまぐれ勉強会を1階待合フロアにて行っております。

1月のテーマは…『ヒートショック　間違いだらけの入浴法・冷え性って何？』です。参加費無料です。お気軽にお立ち寄りくださいませ。



検診の種類	実施期間	対象者
胃がん検診 （エックス線検査）	7月1日～2月29日	40～49歳
肺がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上
大腸がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上
乳がん検診	7月1日～2月29日	40歳以上の女性
39歳以下基本健康診査	7月1日～12月31日	18歳～39歳
緑内障健診	7月1日～12月31日	45・50・55・60・65歳
前立腺がん検診	6月1日～3月31日	60・65・70歳男性
B型・C型 肝炎ウイルス検診	6月1日～3月31日	40歳以上で2018年度まで 肝炎ウイルス検診を受けていない方

「2019年度 大田区がん検診」ただいま実施中です！

お電話または窓口でご予約を承ります。

是非この機会にがん検診をうけましょう！

あおぞら　田園調布中央病院 広報誌あおぞら（2020年1月号）　発行　医療法人社団七仁会　田園調布中央病院
〒145-0071東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435