

## 「子供の腸炎が癌やリウマチに発展する!？」

腸のトラブルを有している子供たちは数多くいます。子供の腸トラブルは管理しにくいですが、下痢・便秘も重要なサインです。慢性腸炎を起こしている子供は集中力がなく、内向的であったり、様々な食物に敏感で体調を左右することが多いでしょう。特に潰瘍性大腸炎やクローン病を有している子供では腸炎の悪化は深刻な体調不良を起こしてしまうので注意する必要があります。

潰瘍性大腸炎、クローン病は難治性疾患として、激しい体調の悪さ、下血、発熱などを表すため多くが病院で診断を受けます。診断後は投薬や様々な治療によって症状を抑え込むようになるでしょう。しかし、完全に回復することはないので、生活上の予防が重要になってきます。それは常にくすぶった火種をもっているような状態で、いつ生活や食物によって一気に炎症が燃え広がり体調を崩すかわかりません。腸の変調は早期にみつけ予防して調子を維持しましょう。

### 腸炎をもっている人は乳製品に敏感

腸炎をもっている人は腸内環境の変化に敏感です。2017年9月の論文では特に牛乳を摂取すると腸内細菌の環境に変化が生じ、バクテリアの増殖を招く結果、アルツハイマー病やリウマチ熱に関係する(悪化させる)可能性があるとして述べられています。豆乳ならばどうか?実は同年4月の論文で大豆タンパクは腸炎をもっている人では病状を悪化させるばかりか、胃腸管の発がんを引き起こす可能性があるとして述べられました。ライスミルク、アーモンドミルクではこれらの関係について述べられていません。

### 腸内フローラ(バクテリア環境)を改善する

炎症は腸内のバクテリアが増え、乳酸菌とのバランスが崩れることも原因となります。牛乳や豆乳で悪化するのならばそれらを摂取しないのも大切ですが、乳酸菌はどのように摂取するべきでしょうか?ヨーグルトは避けるか?とすると・・・「ビーガンヨーグルト」があります。ビーガン(菜食主義者)が摂取するヨーグルトということで、豆乳やココナッツミルクに乳酸菌を混ぜて常温に置くことができます。乳酸菌は日本では「ビオスリー」がオススメです。もちろんビオスリーを普段から摂取して直接乳酸菌を増やすのもよいです。

### 腸内フローラを改善するとアルツハイマー病の記憶障害が改善する?

2016年に発表された論文ではアルツハイマー病患者の腸内フローラを改善・維持させることで記憶と学習能力に向上がみられたと報告されています。逆に腸炎はアルツハイマーを誘引する要素となるため、やはり腸炎の改善と予防に注意を払うことは将来の脳疾患リスクを低減させてくれます。

### まとめ

子供に限らず下痢、便秘を繰り返す人は腸壁細胞が炎症を起こしやすくなっています。多くの場合は食物アレルギー、ジャンクフード、糖質過剰、早食い、乳製品、麦類、アルコールなどによって影響を受けています。多忙な生活が習慣化している時代、子供の胃腸を正常に保つことが難しく、理由がわからない便秘や下痢に悩むケースも少なくないでしょう。しかし将来その子供が過敏性大腸炎や潰瘍性大腸炎、クローン病など炎症疾患から発がんリスク、健康被害を受けるリスクが上昇するとすれば、今から改善させ子供の食育を進めるべきでしょう。未来を選択するのが家族の手にかかっているのですから。

出典: Could a bacterium found in milk trigger rheumatoid arthritis? など

## お知らせ

- ✓ 2月18日(日)は休日診療いたします。
- ✓ 2月19日(月)は休診いたします。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE から問い合わせも可能です。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

