

「腸内細菌の知識」

誰もが腸内には細菌が存在しており、悪影響を及ぼすバクテリアとよい影響を及ぼす乳酸菌が存在しています。両者は対立関係でありながら、私たちの健康上どちらも必要不可欠な存在です。ほとんどの生物は菌類と共存している一方で、腸内の細菌バランスは摂取物によってコントロールされています。

明確に腸内細菌がどのようなバランスになっているかはわかりにくく、判断が難しいです。時に腸内細菌の影響によって健康状態が悪くなっても、なぜ体調が悪いのか私たちはわかりません。今回は腸内細菌に注意を払って健康な状態を保つために意識すること、一部の腸内細菌について言及して腸内細菌の知識を増やしてみましょう。

腸内細菌は炎症を防ぐ

腸内細菌は適切なバランスを保持することで自己免疫を正常に保ってくれます。自己免疫が保たれるためには、適切な免疫系の働きを保つ必要があり、腸内細菌のバランスは適切な免疫系を維持するために必要な事です。広くいえば、甲状腺疾患、心臓疾患、過敏性腸炎などの問題を予防するためにも必要なものと言えるでしょう。エール大学の研究によると「酪酸」が炎症を抑える効果を持つと述べており、酪酸、言い換えると「短鎖脂肪酸」が腸管の炎症を抑える効果があると報告しています。短鎖脂肪酸は腸内細菌が作る成分で、酪酸は短鎖脂肪酸の一種。

結論

先に結論を述べれば、次の3つにこの話のポイントがあります：

- ✓ 十分な、そして幅広い種類の野菜と果物を食べる
- ✓ 健康に寄与する微生物を含む食品を食べる（発酵食品）
- ✓ 酪酸のサプリメント

多くのそして複数種類の野菜を摂ることは腸内細菌の環境を最適な状態に維持し、短鎖脂肪酸を作ってくれます。乳酸菌のサプリメントや発酵食品は腸内細菌を活発にして短鎖脂肪酸の合成を助けてくれるでしょう。酪酸のサプリメントを直接摂取することで短鎖脂肪酸の効果をより強く感じることもできます。

特に野菜は濃い緑色の葉野菜を意識して摂ることをお勧めします。一日の野菜と果物の摂取目安量は7~10人前とされており、特に女性は十分な量を摂れていない場合が多いようです。（1人前は軽く握った握りこぶし程度）

プロバイオティクス

腸内環境を改善・維持することでアンモニアレベルの減少、適切なPH値、短鎖脂肪酸などが改善されます。特にオススメできるのは・・・

サッカロマイセス・ブラウディ：胃酸・胆汁酸・膵液に耐えて腸管で適切に働くとされます。下痢、過敏性腸炎、腸炎などの炎症性腸疾患を持っている人たちに特に効果を得る

ラクトバチルス・コアグランス：望ましくない病原菌を減らし、健康な腸内細菌を育てるために用いる

DDS-1 ラクトバシル・アシドフィルス：病原菌の分泌毒素を抑制し、タンパク質や脂質分解を促進したり、ビタミンB12、葉酸の合成などで下痢、過剰なイースト菌らの影響を抑制する効果があります。

出典：SFCA - Gut bacteria's ally in taming autoimmunity and inflammation

お知らせ

- ✓ 6月5日(水)は勉強会のため休診します
- ✓ 日曜診療のお知らせ：
 - 6月23日(日)は通常時間で受け付けています
- ✓ 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@の登録は右のQRコードから。

