



我々の生活と腸内細菌叢^{そう}

医師 酒井 滋企



コロナが猛威を振るう昨今ですが皆様は健康にお過ごしでしょうか。今回は感染に対しても重要な免疫を司る腸内細菌の話をしていただきます。

我々の体内には約 1000 種類、100 兆個もの細菌がいると言われ、その重量は 1-2kg に及ぶとされています。

細菌同士は共生状態にありフローラ（元々はお花畑という意味ですが便も綺麗なものを感じる面白いネーミングですよ）と言われる腸内細菌叢を形成していることも認知されつつあります。

腸内細菌叢は繊細なバランスの上に成り立っていますが、口腔内から直腸まで広く分布しており 1 歳までに概ね完成するため、胃癌の原因となるピロリ菌が入ってきても弾き出してくれたり、少量の食中毒菌が入ってきても感染しないように我々の体を守ってくれる頼もしい存在です。

そんな細菌も脂質中心の食事やストレス、抗生剤投与などで悪玉菌が優位になってしまい腸内環境を崩してしまうこともあります。ヨーグルトや納豆などの菌を直接摂取したり（有名な某ヤクルトを飲み続けるのはなかなか難しいかもしれませんので手には入りやすいもので良いかと思います）大豆、バナナ、オリゴ糖や食物繊維といった善玉菌を増やす作用がある食品を摂取することも有効です。

最近の研究では大腸がんや炎症性腸疾患など消化管の疾患にとどまらず、肥満や糖尿病、アレルギー疾患、うつや自閉症などの精神疾患まで関与しているという報告が相次いでおり（肥満マウスの便を移植されたマウスは移植後に肥満になってしまうという研究や抗生剤により自閉症の症状が軽快した研究など多数あります）、腸内細菌と全身疾患との関連は切っても切り離せないものであります。

善玉菌を摂取しても既にでき上がっている腸内細菌叢に定着することは困難であるため、疾患予防には常に良い細菌を摂取し育て続けることが大切です。

長く続けられる方法を探し、腸内細菌が喜ぶ顔を想像しながら腸活に励み健康的な人生を手に入れましょう。





美味しいいちご 看護師 宮井 由里子

1. 見分けかた

- ① 大きめでふっくらとしたもの
- ② ヘタの近くまで赤く、全体がムラなく色づいている
- ③ 表面に傷が少なく、ハリとつやがある
- ④ つぶつぶを覆うように、赤い食べる部分が盛り上がっている
- ⑤ ヘタが濃い緑色でピンと張っている
などがあります



2. 水洗いの時は

ヘタを取らずに洗いましょう。

ヘタを取ってしまうと、水洗いの際にそこからビタミンCが流れ出てしまいます。

ヘタは食べる前にとりましょう。

3. 食べるときは

ヘタの方から食べるのがおすすめです。

いちごは先端に行くほど甘みが強くなるので、ヘタ側から食べた方が最後まで甘味を楽しめます。

日本のイチゴ生食消費量は世界1位です。いつでも手軽に買えるいちごだからこそ、栄養素を含めた美しいものを選びましょう。

～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【 1 月 】

- ・ 16日(月) …………… 西川医師
- ・ 18日(水) …………… 大竹医師
- ・ 27日(金) …………… 中村医師

【 2 月 】

- ・ 27日(月) …………… 一岡医師



アイチケット順番受付について

アイチケットでの順番予約が8:30からお取りできるようになりました。また、アイチケットの予約からオンライン問診ができるようになりました。問診入力を受診までにお済ませください。

糖尿病月刊紙「さかえ」を試してみませんか？

現在12名定期購読されています。

バックナンバーを無料でお渡しできますので、お気軽に外来看護師にお申し付けください。

