

げんき通信

腸内環境のおはなし

私たちの腸の中には、体の細胞よりも多くの数の腸内細菌が住んでいます。特に大腸には、100種類、100兆個を超える腸内細菌がいます。腸内細菌は大きく、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分けられます。

善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌など)は体の健康に役立つ機能を持っています。一方、悪玉菌(大腸菌、ウエルシュ菌など)は増殖しすぎると体に有害な物質を増やします。しかし悪玉菌と言っても悪い影響を与えるばかりではありません。例えば大腸菌はビタミンを合成したり、O-157などの病原菌が腸内に定着することを防止するような役割も持っています。そしてもうひとつの日和見菌は環境によって働きを変えるので、善玉菌が優勢な環境では、いっしょになって健康を支える働きをします。

腸内環境をよくするためには、善玉菌優勢の状態に保つことが重要です。一般に腸内細菌のバランスは加齢とともに変化し、高齢になるにつれて善玉菌が減り、悪玉菌



が増えています。また、便秘などの便通異常も悪玉菌を増やす原因となります。これは、便が腸内に残る時間が長くなると、善玉菌のえさとなるでんぷんやオリゴ糖が食べつくされて、勢力が衰えてしまうからです。また、ストレスによって自律神経のバランスが崩れても腸の働きは鈍くなり、腸内環境の悪化につながります。

腸内は免疫機能がとても活発です。免疫細胞は腸内細菌が増えると活性化されます。小腸では免疫たんぱく質を産生し、病原菌などの侵入に備えています。

また、善玉菌は酪酸、酢酸、乳酸などの酸性成分をつくり出しますが、このうち酪酸は大腸の細胞のエネルギー源として利用され、腸のぜん動運動が促進されて便通が良くなります。その他、酸性成分によって腸内が酸

水分をたっぷり摂りましょう。ただし冷えすぎたものは要注意です。



<西与賀店薬剤師/ながお>

性に保たれるので、酸に弱い悪玉菌の増殖を抑える働きもしています。

腸内環境を良くするためには

まずは水分をたっぷり摂る事です。そうすると便が軟らかくなり、スムーズに腸内を通れるようになります。暑い日はもちろん、たくさん話をした時なども思ったより水分を失っているの、注意してください。ただし、冷えすぎたものは要注意です。

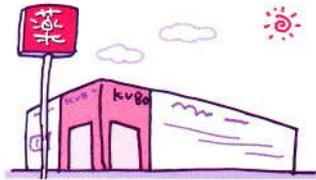
次に、食物繊維やオリゴ糖の多い食品を摂ること。これらは野菜(大豆、ごぼう、たまねぎなど)、果物(りんご、バナナなど)、豆類、海藻、きのこ類に多く含まれています。オリゴ糖は熱や酸に強いので、胃酸や消化酵素で分解されずに腸まで到達しやすいという特徴があります。

また、発酵食品(みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど)も腸内環境改善に役立ちます。毎日習慣的に摂るよう心がけてください。

C O L U M N

げんきコラム

お盆も開けてますよ!



8月13~15日の3日間はお盆休みということで、ほとんどの薬局が休業になるようですが、くほ薬局は全店とも営業を続けています。この間、大学病院、好生館などの広域病院を受診した方や、数日前もらっていた処方せんが手元にあるけど調剤してほしい、市販薬を買いたい、薬のことで教えてほしいことが...など、いろいろな場面でどうぞお気軽にご利用ください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777