

だいじょうび？

腸内細菌が健康の鍵

私たちの腸の中には多くの細菌が生息しており、その種類も総数も天文学的な数字で、総重量は1.5～2 kgもあるそうです。細菌同士、及び宿主である我々人との間で代謝物のやり取りなどを通じて複雑な生態系をなし、人の健康や病気に深く関わっています。そして人の健康に有益かどうかによって「善玉菌」、「悪玉菌」と呼び分けられます。

食事をすると、食べ物と一緒に様々な病原菌やウィルスも一緒に腸の中に入って来るので、それらと戦うため、腸管粘膜には体の60%以上のリンパ球が集中しています。また大腸内に生息している腸内細菌は、人が食べた食事の栄養分を利用し、発酵増殖します。その過程で様々な代謝物を生み、それが我々の健康に大きく関与しているのです。ここで善玉菌、悪玉菌と呼ばい分けられるようですが、便秘や下痢だけでなく、アレルギーや糖尿病、大腸がんとの関連も指摘されています。

また腸には多くの神経細胞が存在し、「第2の脳」と呼ばれることがあります。すなわち独自で蠕動を起したり、必要な酵素やホルモンの分泌を促したりできるのです。もちろん脳とは自律神経によって連携しており、ストレスに

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



和田 光 知

和田整形外科クリニック

よって下痢や便秘になることは多くの人が経験していると思います。

このように、食事、腸内細菌、腸管機能によって腸内環境は決まるのですが、善玉菌を増やし、健康を手に入れるためには腸内細菌のエサになる食物繊維を多くとることが大切です。すなわち全粒穀物、果物、野菜、キノコ、大豆などが勧められています。

近年日本では大腸がんが急増しているようで、その原因は特定されていませんが、赤身肉、加工肉の過剰摂取、運動不足などが原因のひとつとして考えられています。健康的な食事と言えば、地中海型食生活がよく知られていますが、その特徴はオリーブオイルがふんだんに使われることです。そして肉よりも魚介類が中心で、トマトをはじめとして野菜も豊富です。

健康に生きるためには、まだまだ分からないことがありますが、食事と運動が大きな要素であることは間違いありません。健康で有意義な人生を送りたいものです。