



ケンスグループの最新情報をお届けします。

ケンス ニュース



2016

112号

11・12
月号

*隔月発行



腸内フローラとはなんでしょう

柳川クリニック院長 柳川 健

健



最近「腸内細菌」とか「腸内フローラ」と言う言葉をよく耳にすると思います。どうしてそんなに話題になっているのでしょうか？

私たちの腸の中には数百種類以上の細菌が数百兆個以上生息していると言われており、その細菌の総重量はなんと1.5kgから2kgに相当すると考えられています。このたくさんの種類の細菌が腸内に存在することをお花畑に色々な花が咲いていることに例えて「腸内フローラ」と呼びます。

この多くの細菌は一体何をしているのでしょうか。主として、①体外から病原体の侵入を防ぎ排除する。②腸の粘膜細胞と一緒に免疫力を作っている。③消化に関わっている。④ビタミン類を作っている。⑤ホルモン様の物資を作っている。

とにかく、腸の中のたくさんの細菌は、私たちの体にとってなくてはならないものなのです。しかも、その腸内細菌

のバランスが崩れるとさまざまな病気になることがわかってきました。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分けることができます。この3種類の腸内細菌の比率が悪くなると便秘や下痢という消化器症状はもちろんのこと、がん、心臓病、糖尿病、アレルギー、認知症などが引き起こされるということがわかってきました。まだまだわかっていないことが多いというのが現実ですが、この腸内細菌が多くの病気と関連があることは間違いないようです。

年齢に伴い腸内細菌における善玉菌、悪玉菌、日和見菌の比率は変化し悪玉菌が増えがちになるようです。善玉菌を増やすためにも、食物繊維やオリゴ糖を増やし、動物性タンパク、動物性脂肪の過剰摂取に気をつけることが大切です。

この多くの細菌は一体何をしているのでしょうか。主として、①体外から病原体の侵入を防ぎ排除する。②腸の粘膜細胞と一緒に免疫力を作っている。③消化に関わっている。④ビタミン類を作っている。⑤ホルモン様の物資を作っている。



柳川クリニック、みなとみらいケンスクリニックでは、腸内フローラを調べることができまので、興味のある方は医師もしくはスタッフにご相談ください。



冬場のトイレは要注意!!

寒い冬は血管が収縮しやすく、トイレで脳卒中や心臓発作で倒れる方が多くなることをご存知ですか？今回はトイレでの注意点をいくつかあげてみます。

1. 便秘に注意
便秘は強いいきみです。いきみによる血圧上昇を避けるため食物繊維が豊富な野菜や海藻類を食べるように心がけましょう。
2. 血圧の変化に注意
冬場の夜間のトイレは寒冷刺激に加え、寝た状態から起き上がる動作も加わり血圧の変動に

- よる危険が増します。夜間のトイレにいかれる時には必ずガウンなど上着を羽織って下さい。
3. トイレには鍵をかけない
4. 排尿、排便後にはすぐには立ち上がりず、ゆっくりとした動作で立ち上がる
5. 排尿失神に注意
排尿を我慢すると排尿失神を起こします。これは排便のいきみ動作に加え、排尿時にも血圧の変動が起こるからです。特に男性は膀胱壁が張り詰め女性以上尿意を我慢できるのですが、排尿を我慢していると血圧が上がリ、その後一気に排尿する事で急激に血圧が下がって失神を起こしやすくなります。尿意を感じたら我慢せず、すぐにトイレに行ってください。

特に排尿失神が起こりやすいのは夜間です。血液を濃縮させないために就寝前に飲む水は1杯程度とし、それ以外の水分摂取は日中に十分な量を摂るようにならして下さい。また、就寝中に体が冷えると尿意が起こりやすいので寝具を温かくすることも大事です。

以上に注意しつつ適度な運動も取り入れ腸の動きを良くして冬場を乗り越えましょう。

ディヤながわ・癒しの樹
管理者 楠 純子