



KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

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



2025

162号

3・4
月号

* 隔月発行



健康維持・増進のために腸内フローラを整えましょう

みなとみらいケンスクリニック院長

渡邊 史郎



ヒトの腸管内には免疫細胞の約70%が存在しており、腸は最大の免疫器官とも呼ばれています。腸内環境の乱れが様々な疾患の発症や進展に関わっていることが明らかにされつつあり、健康維持・増進のために腸内環境を整えておくことが大切です。

ヒトの腸管内に住み着いている多種・多様な細菌は腸内細菌と呼ばれ、個々の菌がその種類ごとに集団を形成しながら住み着いています。この状態は、まるで植物が群生する花畑（フローラ）のようであることから「腸内フローラ」または「腸内細菌叢（ちようないさいきんそう）」と呼ばれています。腸内細菌は、食事に含まれる栄養素、体からの分泌物、腸の壁からのがれ落ちた細胞などを養分として増殖します。腸内細菌の種類はおよそ数百種類に分かれ、その数は約100兆個にのぼり、その構成は食習慣や年齢などによって一人ひとり異なっています。

腸内フローラを形成している菌は、働きによって3つに分類できます。1つめは私たちの身体に有用な善玉菌、2つめは増えすぎると悪影響がある

悪玉菌、そして3つめが状況によって善玉菌の味方をしたり悪玉菌の味方をしたりする日和見菌です。善玉菌は腸の中で発酵活動を行い、乳酸や酢酸などを作り出し、腸内を弱酸性に保ちます。腸内が酸性に傾くと、悪玉菌は増殖しにくくなります。また、外から入ってくる悪玉菌のほとんどはアルカリ性の環境を好むため、仮に腸内に入って来たとしても、酸性の環境を維持していれば増殖できません。

腸内フローラには、「善玉菌2・悪玉菌1・日和見菌7」という理想のバランスがあります。

私たちの腸管内では、毎日のように善玉菌と悪玉菌の縄張り争いが起こり、腸内フローラのバランスが変わっています。しかし、ストレス、偏食、加齢による腸内環境の変化などによって悪玉菌が優勢になり、腸内フローラのバランスが乱れることがあります。近年、国内外の研究によって、様々な疾患と腸内フローラの関連が解明されてきています。大腸がん、潰瘍性大腸炎など腸に関わる疾患のほか、動脈硬化、糖尿病、アレルギー、うつ、リウマチ、認知症など、腸内フローラとの関連が解明されている

疾患は多岐にわたったり、腸内フローラをバランス良く保つことが健康のカギであると考えられています。腸内フローラをよいバランスで維持するためには、栄養バランスのとれた食事、ストレスをためない、適度な運動を行うなど、日頃からの心がけが大切です。また、発酵食品、食物繊維やオリゴ糖を多くとり、必要に応じて整腸生菌を外から補うこともいいでしょう。

自分の腸内フローラを知り、整えることは、便通異常の改善だけでなく、腸内フローラと関連のある様々な疾患の予防や改善が期待できます。ご自身の腸内フローラを知りたい方は、腸内フローラ検査に興味がある方は是非ご相談ください。



柳川クリニック

住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 9:00 ~ 12:00
[月火水金] 14:00 ~ 18:30
休診日 祝日、第1・3・4・5日曜
3月: 2, 16, 20, 23, 30日
4月: 6, 20, 27, 29日
診療科目
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンスクリニック

住所 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7
コレットマーレ 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 10:00 ~ 13:30
[月~金] 17:00 ~ 19:00
休診日 原則として祝日
3月: 20, 30日
4月: 29日
診療科目
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック
@ila0141c



みなとみらい
ケンスクリニック
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!