



腸内フローラが健康を左右している

指導：国立研究開発法人理化学研究所辨野特別研究室 特別招聘研究員 **辨野 義己** (べんの よしみ)

企画：日本医師会

No. 486

「腸内フローラ」とは

大腸には善玉菌、悪玉菌、日和見菌などさまざまな細菌が存在し、複雑な「腸内フローラ(腸内細菌の集団)」を作り、腸内環境のバランスを保っています。

大腸はあらゆる病気の発生源といわれ、大腸がんや乳がんをはじめ、動脈硬化、肥満、糖尿病などの生活習慣病、さらに花粉症やアトピー性皮膚炎といったアレルギー症状などの病気にも腸内フローラは影響し、重要な存在として注目されています。

老化する腸内環境

実は年齢を重ねるにつれて、健康維持に欠かせない腸内の善玉菌が急激に減少し、多くの病気を引き起こす悪玉菌が増加するという腸内環境が形成されていきます。また、加齢とともに腸内の老廃物を出す力(腸管運動)が弱まり、有害な腐敗物質がたまりやすくなります。その結果、便はにおいがきつく、出る量も少なくなり、「老人性糞便」といわれる細い便に変わっていきます。排便後にお腹がすっきりしない残便感も、腸の老化に伴う現象の一つです。

腸内環境のコントロールが大切!



トイレは健康のバロメーター

腸内環境が快腸かは、便の状態にあらわれます。便が毎日ちゃんと出ているか、またにおいはどうか、今後の健康や寿命を左右するといっても過言ではありません。年齢を問わず、栄養バランスの取れた食事や規則正しい生活を心がけ、善玉菌の多い腸内環境と毎日快便の生活を目指すことが大切です。

寿命さえ左右する臓器である大腸を制することこそが、快適なネクスト・ライフを手にする「はじめの一步」であると肝に銘じましょう。

お通じで気になることがある時は、早めにかかりつけ医に相談してください。

腸内細菌の集団が「お花畑(flora)」のようにみえるので「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。