

博芳堂薬局たより vol.17



秘密その1：免疫システムの指揮官

腸内フローラの秘密の一つは、免疫システムをコントロールする能力です。腸管には免疫機能の70%は腸に集まっており、体に有害な侵入者から私たちを守るために、免疫系と密接に協力しています。バランスの取れた腸内フローラは、アレルギーや感染症等のリスクを減らすことができます。

秘密その2：栄養素の魔法使い

腸内フローラは、私たちが食べた食物から栄養素をむだなく吸収し、消化できない食べ物を体にいい物質へと作り変える働きがあります。まさに腸内フローラは、栄養素の魔法使いと言えるでしょう。

秘密その3：「第二の脳」？

腸内フローラと脳との間の密接な関係は「腸脳相関」と呼ばれ、腸内の状態が私たちの気分や精神状態に影響を与えることが分かっています。ストレスが腸に影響を与えることも、逆に腸の刺激が迷走神経などを介して脳に影響を与えることもあり、このことから腸は第二の脳とも呼ばれます。腸内フローラはこのすべての過程に関与しているのです。

腸内フローラの秘密

私たちの腸内には数千種類の腸内細菌が共存し密集しています、その様子は「お花畑(flora)」のように見えることから腸内フローラと呼ばれています。腸内細菌は大きく以下の3つに分類されます。

- ①体にいい働きをする善玉菌
- ②悪い働きをする悪玉菌
- ③どちらにも属さない日和見菌



健康な腸内では乳酸菌などの善玉菌が優勢になり、免疫機能の調節、栄養素の吸収、そして心理的な健康まで、私たちの体にとっていい働きをしてくれます。何らかの原因で悪玉菌が優勢になると便秘や下痢、肌荒れ、アレルギーなどを引き起こすことも。私たちの体の健康にとって欠かせない腸内フローラの秘密を紹介します。

腸内フローラを整える方法！



- ・日々の食生活で整える: バランスのいい食事に加え、適切にプロバイオティクス(発酵食品など)、プレバイオティクス(食物繊維など)を摂取することが重要です。
 - ・抗生物質の適切な使用: 不必要な抗生物質の使用は腸内細菌叢に悪影響を及ぼす可能性があります。
 - ・自律神経を整える: 腸の働きをコントロールしているのは自律神経。適度な運動や十分な睡眠、ストレスの解消は自律神経を整え、腸を健康へ導きます。
- これらの方法は個々の健康状態によって異なるため、具体的なアドバイスや詳細な情報を得るためには、医師や栄養士などの専門家に相談することが重要です。

これらの方法をあまり厳しく義務化してしまうとかえってストレスになり、腸内フローラに悪影響をあたえる可能性も。当薬局では管理栄養士が患者様個人に沿ったオーダーメイドのお食事等のご提案をいたします。

ぜひお気軽にお声掛けください。
過去の博芳堂薬局たよりを「栄養「コラム」」として
Webサイトに掲載しています→→→

