# 孝　心　新　聞　２０１９　４月号

## 腸内フローラ

腸には大腸と小腸がありますが、それぞれの働きはまったく違います。小腸は食べたものを消化吸収する臓器であり、一方の大腸は、栄養を吸収したあとの残りカスから大便を形成する臓器です。

大腸に棲む細菌を「腸内細菌」といいます。通常ウイルスなどの異物は免疫システムにより体内から排除されるのですが、免疫寛容という仕組みによって排除されないものがあります。この仕組みによって共存を許された細菌のひとつが、腸内細菌なのです。

腸内に棲んでいる細菌は、菌種ごとの塊となって腸の壁に隙間なくびっしりと張り付いています。この状態は、品種ごとに並んで咲くお花畑（flora）にみえることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。正式な名称は「腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」です。

### 善玉菌、悪玉菌、日和見菌の働き

| | 善玉菌 | 悪玉菌 | 日和見菌 |
|---|---|---|---|
| 主な菌種 | 乳酸菌<br>ビフィズス菌など | 大腸菌（有毒株）<br>ウェルシュ菌<br>ブドウ球菌など | バクテロイデス<br>大腸菌（無毒株）<br>連鎖球菌 |
| 働き | 乳酸や酢酸などをつくりだし、腸内を弱酸性に保つ | 毒性物質をつくりだし、腸内をアルカリ性にする | 善玉菌、悪玉菌のうち、優勢な菌と同じ働きをする |
| 理想割合 | ２割 | １割 | ７割 |

日和見菌は腸内細菌の７割を占め、善玉菌が優勢な状態であれば善玉菌につき、腸内で発酵活動を行います。一方で、腸内で悪玉菌が優勢となれば、悪玉菌になびいてしまい、腐敗活動を行います。腸内を酸性に維持するためには、腸内環境をコントロールして、日和見菌を善玉菌の味方につける事が必要です。

## なぜ腸内環境のバランスが崩れるのか？

あなたの腸内フローラのバランスは良好？チェックしてみましょう！

- □ 朝食を食べないことが多い
- □ 食事は 20 分以内にすましてしまう
- □ 魚より肉を多く食べる
- □ スイーツが毎日欠かせない
- □ 揚げ物、油物が好き
- □ よく肌荒れを起こす
- □ 野菜不足である
- □ 和食は１日１回以下
- □ コンビニ食、外食が多い
- □ 定期的な運動をしていない
- □ 乳製品や発酵食品はあまり食べない
- □ 便やおならがくさい

3つ以上チェックがついた方は、要注意！
腸内フローラのバランスが乱れているかもしれません。食生活を見直して、善玉菌を増やす工夫をしてみましょう。




### 普段の生活で、腸内フローラを改善するには？

一番簡単にできることは、善玉菌が好むヨーグルトなど発酵食品とオリゴ糖、食物繊維を摂取することです。

ヨーグルトにはさまざまな種類がありますが、どれを選んでも同じ、というわけではありません。自分に合った菌が含まれていなければ、腸内フローラの改善には結びつきにくいのです。そのため、最近では朝と夜とで異なる種類のヨーグルトを摂取することを勧める医師や専門家が増えています。また同じヨーグルトを摂取し続けて、２週間たっても体調が改善されなければ別のヨーグルトを試すべき、とする意見もありますが、いずれにせよ自分で判断するには、便秘や下痢など便通の変化、便の臭い、肌の調子などがバロメーターだと考えられます。

### 『院長ブログ』や『Facebook』随時更新中！！

ブログや Facebook を見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

# 孝　心　新　聞　２０１９　４月号

## 今月のスタッフのつぶやき

先月１４日には、八ヶ岳の麓にある『まきばレストラン』へ行ってきました。標高1420mのところにあって、気温は－２℃。現地は台風のような強風で、あっという間に手がかじかんでしまいました。ここでは名物の『清里ジャンボバーガー』を食べました。タワー上に盛られた２段のハンバーガーで美味しくいただきました。ブログもあるので見て下さい。（院長）



３月と４月は年度替わりで慌ただしい雰囲気ですね。我が家の子供たちは忘れ物が多く、宿題もいい加減にやっているので、春休み中にダラダラしないようにとサポートして、今年度こそはしっかり出来るように仕向けたいと思います。　（鈴井真由美）



春になると、何だかウキウキして新しい事を始めたくなりますね。先日、主人が新しく自転車を購入したので、私も久しぶりに乗ってみましたが、これが最高に気持ち良く新鮮でした。少しぎこちない運転だと言われましたが、時々借りて買い物に行きたいと思います。　（松山）




接骨院　孝心　検　索

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人　東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL　053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

