



タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



知っておきたい便秘の話（腸内環境編）

（薬剤師 平野）

① 元気な腸内にも細菌はいるの？

健康な腸内にも約100兆個の腸内細菌が存在（500～1,000種類）しており、腸内細菌には 腸内環境を整える「善玉菌」と有害物質を生産する「悪玉菌」が存在します。

② 腸内環境はなぜ大切？

近年、腸内細菌はいろいろな病気に関与していることが分かってきており、腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）＝「腸内フローラ」をバランスよく保つことが健康のカギになります。

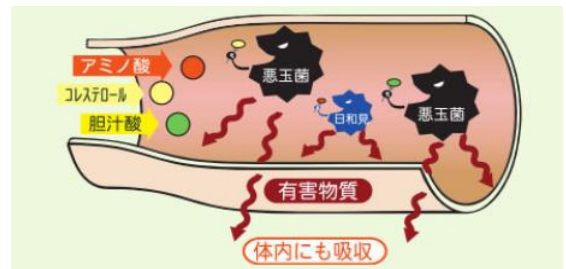
③ 善玉菌が身体に良い理由は？

善玉菌は、乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌、酵母菌などがあり、健康維持に役立っています。善玉菌が優勢の状態では、免疫力がアップし、元気で美肌を保つことができます。



④ 悪玉菌はなぜ身体に悪いの？

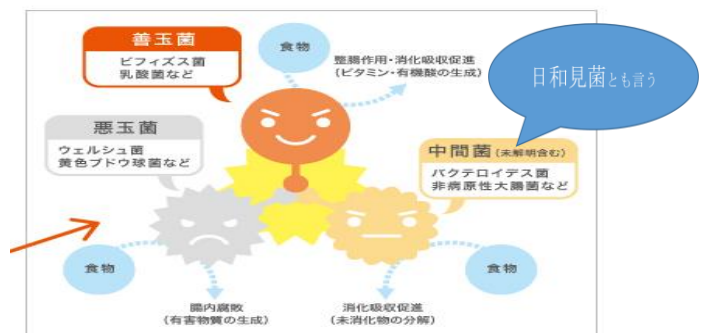
肉などの高たんぱく・高脂質の食品を食べ過ぎると、通常は小腸で吸収されるアミノ酸や胆汁酸が大腸に流れ込みます。それを悪玉菌が分解して発がん物質や有害物質などを作ってしまう、これが生活習慣病や老化につながってしまいます。また、腸内をアルカリ性に傾けるので免疫機能が下がってしまいます。



⑤ 悪玉菌をなくせばいいの？

中間菌は悪玉菌がないと活動が悪くなるため、悪玉菌も必要なのです。しかし、悪玉菌が多いと中間菌が悪玉菌と同じような働きをするため、バランスが大切です。

善玉菌・悪玉菌・中間菌のバランスの理想は 2 : 1 : 7 とされています。



⑥ 腸内環境を整えるには？

まずは善玉菌が優勢の状態になるよう、腸内のバランスを整えることが大切です。

- ① 乳酸菌や善玉菌に栄養分を送る水溶性食物繊維やオリゴ糖を多く含んだ食事を摂る
- ② 規則正しい生活を行い、体内時計を整える
- ③ 適度な運動を定期的に行う など

生活習慣を改善しても治らない場合は、何か他の病気が原因になっている可能性も考えられます。何かおかしいと感じたら、医療機関を受診するか、薬剤師に相談しましょう。



ビフィズス菌研究所のHPより