

# 第173回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2018年11月22日(木) 18時30分～20時30分

あすてっぷ KOBE セミナー室3

参加者25名(うち聴覚障害者6名)

テーマ：「腸内環境と健康」

講師：高田 千秋 様 (たかだ ちあき 様) (ビオフェルミン製薬株式会社 営業推進部 学術情報グループマネージャー)

事前に動画で手話を少し勉強してくださっていたとのことで、手話で簡単な自己紹介をしてくださいました。



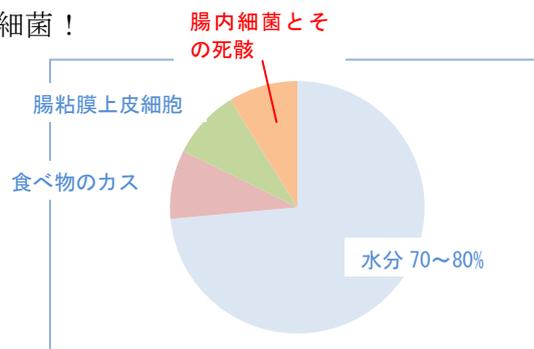
## ●腸内フローラ (腸内細菌叢) って？

腸に生息する腸内細菌が“お花畑 (フローラ)” のようにみえることから、そう呼ばれる。

- ・ヒトの腸には、1000種類、1000兆個以上もの腸内細菌が生息。それらの重さはなんと・・・1～1.5kgにもなる！
- ・ちなみに、ヒトは成人では約37兆個の細胞から成り立っているので、腸内細菌はその数よりも多い！
- ・胎児のときにはほぼ無菌状態で、出産時に産道で母親の細菌と初めて接触する。その後も食事や身の回りの環境から腸内細菌を獲得していく



- ・便の固形分のうち、約3分の1が腸内細菌！



- ・腸内フローラは『もう一つの臓器』でもある！



パンダ…クマの仲間なので本当は肉食なのに、笹を食べる。腸内細菌のおかげで笹を消化できる。



コアラ…主食のユーカリには猛毒(青酸)がある。腸内細菌によって無毒化できるので死なない。

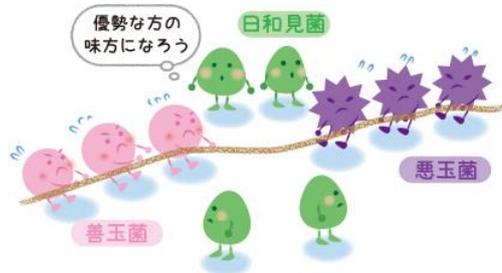
⇒ 本来ではできないことをしてくれるのが、腸内フローラ

## ●腸内フローラの構成

### ○善玉菌：体に良い働きをする菌（乳酸菌、ビフィズス菌など）。

エサは炭水化物（糖）。それらを代謝することで、以下の作用をもたらす。

- ・腸の運動を促す
- ・ビタミンを合成する
- ・感染を防御する
- ・免疫の働きを高める
- ・消化吸収を促進する



### ○日和見菌：善玉菌、悪玉菌の優勢な方に味方する菌（バクテロイデス、ユウバクテリウム、嫌気性連鎖球菌など）

### ○悪玉菌：体に悪い働きをする菌（病原性大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など）。

エサはタンパク質や脂肪。それらを代謝することで有害物質を発生させ、様々な悪影響をもたらす。

- ・腸の運動を妨げる→便秘や下痢の原因になる
- ・ガスを発生させる
- ・肌のくすみや乾燥、ニキビや肌荒れ
- ・ガン ・悪臭のおなら ・老化の原因

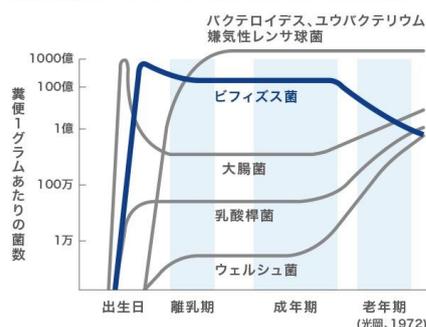
残念なことに…

善玉菌であるビフィズス菌は、年齢とともに減っていく…

そのかわりに、悪玉菌であるウェルシュ菌は増えていく…

⇒善玉菌を補いましょう

【培養法による年齢による腸内細菌バランスの変化】



## ●自分の腸の状態を知って、腸内フローラを整えよう

善玉菌が優勢なバランスを保つことが大切

### ○2つの方法で腸の状態を知ろう！

#### ①おなら

- ・無臭 ← 善玉菌がよくはたらいている（炭水化物が多いとき）
- ・悪臭 ← 悪玉菌が増加、腐敗している（高タンパク質のとき）
- ・汗のようなにおい ← 悪玉菌が増加、腐敗している（高脂肪食のとき）

#### ②便の状態

非常に遅い (約100時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 塊糞状の便
↑ 消化管の 通過時間 ↓	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや柔らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の 小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便
	非常に早い (約10時間)			

○腸内フローラを整えよう！

プロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒に摂ること

- ・プロバイオティクス：十分な量を摂れば、ヒトに有益な作用をもたらす生きた微生物発酵食品（納豆、ヨーグルト、キムチなど）
- ・プレバイオティクス：プロバイオティクスの菌や常在善玉菌のエサ（栄養源）となり、それらの増殖を促進、活性を高めるオリゴ糖（バナナ、ハチミツなど）  
水溶性食物繊維（海藻、レモン、オクラなど）

※今流行の糖質制限は、善玉菌の栄養源までもが不足してしまい、腸内フローラのバランスが乱れる可能性がある。善玉菌のエサとなるプレバイオティクスは意識的に摂るようにしよう

※もちろん、肉も食べていい。プロバイオティクスやプレバイオティクスも摂るようにしよう



★食物繊維には種類がある！

不溶性食物繊維：水に溶けずに腸内で蓄積され、水分を吸収すると膨張して便のカサを増やすため、腸の運動を促す

水溶性食物繊維：水に溶けて水分を吸収し、便をやわらかくする

⇒繊維の配合量や腸内細菌の種類も人それぞれ違うので、自分に合う食物繊維をさがすことが大切。

●腸内フローラに関していろいろな研究がされています

肥満の人と肥満でない人の腸内細菌が異なっていることや、肥満の人の腸内細菌を肥満でないマウスに移植すると、肥満でなかったマウスが太ることが明らかになっている  
⇒腸内細菌が変わると体質もかわるのかも？！

免疫細胞の6割は腸に存在する。  
プロバイオティクスがフローラを介して免疫系に働いたり、フローラを介さず働いたりする。免疫系だけでなく様々な病気との関係が研究されている。(糖尿、肝疾患、花粉症 etc.)

●講演後の質疑応答より

(ろう者の質問)

Q. おなか張ることがある。糖尿病の薬をのんでいることとは関係があるか？

A. 糖尿病の薬の中には、関係がある薬もある。乳酸菌を摂って改善があるかは不明だが、試してみてもどうか？(万が一効果がなくても、害はありません)

Q. TV番組で、家族3人がオクラを2週間食べ続けたら、3人とも体重が3kg減ったと言っていた。本当にそんなことがあるのか？腸内フローラとの関係は？

A. 腸内フローラに何かしらの影響があったのかとは考える。しかし、オクラ以外に何を食べていたのかがわからないので、なんとも言い難い。

(健聴者の質問)

Q. 腸の状態を整えるための自分に合った食品を見つける、とのことだが、その方法は？

A. 同じ食品（発酵食品やオリゴ糖を含むものなど）を2週間ほど続けてみると良い。2週間でも効果が感じられなければ、別の食品を試す。ただ、合わないときは体調が悪くなることもある。例えば、不溶性の食物繊維は便のカサが増えるので、もともと便の量が少ない人には向いている。しかし、腸の動きが悪くて便を出す力が弱い人であれば、逆に便が出にくくなってしまう。そういう人は水溶性の食物繊維のほうが良い。