

北殿駅前新聞 2月号 長徳医院 発行

★**医院ニュース①** 2月12日(日)は日曜当番医です。9時から5時まで昼休みを除き診療いたします。延長は出来ません。お早くいらして下さい。

★**医院ニュース②** 2月13日(月)、20日(月)、21日(火)は振替休日と特別休日です。終日休診となります。宜しくお願いいたします。

★**医院ニュース③** 2月27日(月)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ)よって夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

★**医院ニュース④** 2月10日(金)は、院長のWEB講演会のため18:00で診療を終了いたします。延長はできません。宜しくお願いいたします。

★**医院ニュース⑤** 2月18日(土)は所用のため、12:00で診療を終了します。宜しくお願いいたします。

2月		★2/12(日)は当番医です。				
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

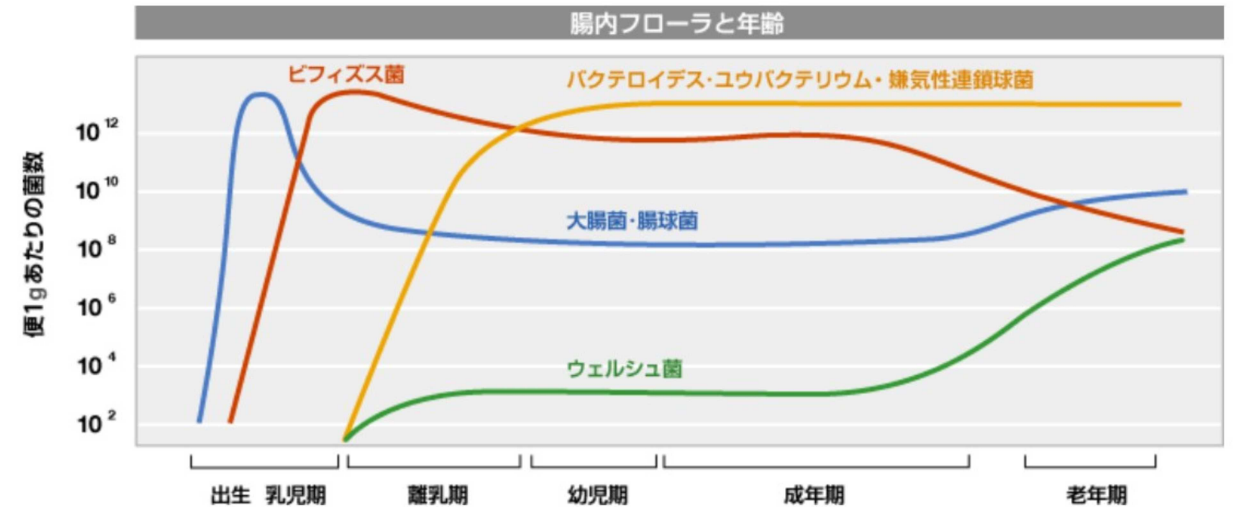
★2/13(月)、20(月)、21(火)は休診です

腸内フローラ(有用菌・有害菌・日和見菌(ひよりみきん)) (大塚製薬Hpより)

腸内フローラとは、集まった腸内細菌が花畑のように見えることからそう呼ばれています。腸内には、有用菌・有害菌・日和見菌の3種類の細菌が住んでいます。有用菌は消化吸収の補助や免疫刺激など、健康維持や老化防止などへ影響がある菌で、代表的なものにビフィズス菌や乳酸菌があり、健康維持や老化防止にいいといわれています。反対に有害菌はからだに悪い影響を及ぼすとされ、代表的なものにウェルシュ菌・ブドウ球菌・大腸菌(有毒株)があり、病気の引き金となったり老化を促進するなど健康を阻害します。また日和見菌は健康なときはおとなしくしているがからだ弱ると腸内で悪い働きをする菌で、代表的なものにバクテロイデス・大腸菌(無毒株)・連鎖球菌があります。腸内細菌全体の数はほぼ決まっています、人によってさほど違いはありません。腸内での有用菌と有害菌の理想的なバランスは、有用菌が20%に対して有害菌が10%、日和見菌が70%といわれています。この3種類の腸内細菌のバランスの乱れ、有害菌が活性化すると様々な健康リスクがあることが分かってきました。

分類	代表的な菌	作用	からだへの影響
有用菌(善玉菌)	・ビフィズス菌 ・乳酸菌	ビタミンの合成 消化吸収の補助 感染防御 免疫刺激	健康維持 老化防止
有害菌(悪玉菌)	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌(有毒株)	腸内腐敗 細菌毒素の産生 発ガン物質の産生 ガス発生	健康阻害 病気の引き金 老化促進
日和見菌	・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・連鎖球菌		健康な時は、 おとなしくしているが からだ弱ると、 腸内で悪い働きをする

加齢による腸内細菌の変化 腸内の細菌群は、年齢とともに変化します。それぞれの年代の菌数の割合は違いますが、年をとると有害菌の割合が増えてきます。母体内で胎児は無菌に保たれています。生まれ落ち母乳を飲んでいる時は母乳中の乳糖、ガラクトオリゴ糖を栄養源として、ビフィズス菌が増殖し始めます。赤ちゃんの便が黄色っぽい臭くないのはビフィズス菌優位の腸内環境になっているからです。離乳期以降、離乳食を食べ始めると、大人の菌叢(きんそう)へと変化していきます。成人では、10～20%台の占有率でビフィズス菌が腸内に存在しています。高齢になると、ほとんどの場合ビフィズス菌は減少し、若年ではまず検出されなかったウェルシュ菌などの有害菌が、高確率で検出されるようになります。



おなかの調子是有用菌と有害菌のバランス 現代人の生活は、腸内を悪化させやすい環境にあります。飲酒、ストレス、偏った食生活(高脂質食・低繊維食)により、有用菌が減り、有害菌が増えます。また、抗生物質の投与などがあると、腸内細菌が減り、そのときにバランスの取れた食生活をしていなければ、有用菌よりも有害菌が多い状態になってしまうのです。若年者でも、食生活の偏りやストレスなどで、高齢者に近い腸内環境となりうるのです。風邪や口内炎にかかっている人は、ビフィズス菌が減り、大腸菌や腸球菌が増えていますし、便秘や下痢の時にも同じ傾向を示しています。抗生物質、ステロイドホルモン、免疫抑制剤、放射線治療などにより、病原性菌を増加させることが分かってきています。食物繊維には有害菌を減らし、有害物質を減らす効果があります。

食物繊維は水に溶けにくい不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維の2種があり、**不溶性食物繊維**は成熟した野菜などに含まれる糸状に長い筋で、ボツボツ、ザラザラしているのが特徴です。不溶性食物繊維は穀類、野菜、豆類の他、エビやカニの表皮にも含まれています。胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通を促進します。よく噛んで食べるので、食べすぎを防ぎ、顎(あご)の発育を促し、歯並びをよくします。大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。

水溶性食物繊維にはネバネバ系とサラサラ系があります。水溶性食物繊維は昆布、わかめ、こんにやく、果物、里いもなどに含まれています。粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。