

# 健康ニュース 30年4月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日



## [特集:腸内環境を整えると...]

最近では『NHKスペシャル シリーズ人体』(2018年1月14日放送)で腸内フローラを改善する方法と効果が紹介されたのが話題になり、腸内環境を話題にした書籍も売れているそうです。

腸内環境とは主に大腸内部の環境のことをいいます。

大腸は、食物の消化、吸収をする過程の中で、特に糞便を作り出す役割を担っているだけと考えられていました。ところが昨今の研究で、この大腸内部の状態が私たちの健康を維持するのに、とても重要な役割を担っているのが分かってきました。

腸内部には非常に多くの腸内細菌が生息しており、ざっと腸内細菌の重さは1.0~1.5Kg、その種類は1000種類以上、その数は600~1000兆個に上ると言われています。

それらは、腸の壁を覆い尽くすように集まっており、その様子が花畑に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内フローラを構成する腸内細菌は、大きくわけて「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌」の3つに分類され、それぞれ20%、10%、70%といった割合で存在している状態が良い状態とされています。

これら善玉菌、悪玉菌、日和見菌の割合、つまり腸内細菌のバランスが健康的な身体の維持に重要で、このバランスが崩れた状態がいわゆる「腸内環境の乱れ」と言えます。

腸内環境が乱れると、私たちの体に様々な不調が表れてきます。

### 健康な人の腸内バランス

2 : 7 : 1



善玉菌 (有用菌)



日和見菌



悪玉菌 (有害菌)

※日和見菌は数が多い方の味方になる

### <腸内環境を整えるメリット>

#### ~便通がスムーズになる~

便秘は、腸内環境が悪化しているサインです。腸の中に便が長い間とどまると悪玉菌が増え、出す毒素が血管に吸収されて全身にまわり、頭痛や肩こり、冷え、倦怠感、太りやすくなるなどのプチ不調も引き起こしてしまいます。腸内環境を整えば、便秘や下痢、腹痛、お腹の張りなどの不調を改善できます。

#### ~痩せやすい体になる~

太りやすい腸内環境のプロセスとは、便秘→栄養の吸収が悪くなる→エネルギーを必要以上に摂ろうとしてしまう→皮下脂肪や内臓脂肪が付きやすくなるという仕組みです。腸内環境を整えて便通をスムーズにすれば、痩せやすい体に転換することができるのです。

#### ~肌がキレイになる~

腸内環境が悪いと、悪玉菌が作り出す毒素が血中に吸収されて全身をめぐってしまうので、皮膚にも影響を及ぼし、吹き出物や毛穴の黒ずみなどの肌荒れを引き起こしてしまいます。高価な化粧品で外から地道に肌のケアをするより、腸内環境を整えて内側からのケアに力を注いだ方が、肌荒れの早期改善が期待できます。

#### ~幸福感が増す~

最近の研究で、ストレス耐性も腸内環境が決めていることがわかってきました。腸内環境が整うと、幸福物質セロトニンがたくさん分泌され、心が常に安定して、幸福感が増してきます。ストレス耐性も上がって、たとえ同様のストレスを受けてもストレスを感じにくくなります。

#### ~アレルギー反応を起こしにくくなる~

代表的な免疫アレルギーの病気には、花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎などがあります。免疫細胞の7割が腸に存在していると言われていたため、腸内環境を整えて善玉菌が増えれば、つらい花粉症などのアレルギー症状も改善することができます。