

健康通信 5月号



■腸内環境を整えて生き生き健康な毎日！

ゴールデンウィークもあっという間に過ぎましたが、皆さんいかがお過ごしですか。季節の変わり目の寒暖差の激しいこの時期は、何かと身体の不調を感じる方も多いようです。そこで、今月は、私たちの身体に多くの影響を与える「腸内環境」についてお話しします。

腸の役割とは？

腸の主な役割は、食べ物の消化・吸収です。口から入った食べ物は、咀嚼され消化しやすい形になり、食道を通過して胃へ運ばれます。胃では胃液の働きによりさらに分解されドロドロにされた後、小腸で栄養素が吸収され、残りが大腸へ運ばれます。これらの食べ物は、大腸で水分が吸収され便となり、蠕動運動によって体外へと排出されます。つまり、口から入った食べ物の最終通過地点であり、消化吸收の最大の通過ポイントが腸なのです。

腸内環境と腸内細菌

たびたび便秘に悩んだり、ちょっとしたことでお腹を壊したり…とお腹のトラブルを抱えている方は少なくないと思います。これらの大きな原因として挙げられるのが「腸内環境の乱れ」です。腸内環境は、腸内に生息する細菌の種類やバランスによって左右されます。この腸内細菌は、1000種類以上、100兆個にも上るといわれており、次の3種類に大きく分類されます。①人に良い影響を与える**善玉菌**（腸の働きを整え、乳酸や酢酸など身体に有用な物質を作り出す「発酵」を行う菌）②人に悪い影響を与える**悪玉菌**（体に有害な硫化水素やアンモニアを作る「腐敗」をおこす菌）③善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く**日和見菌**。「腸内環境」はこれら3つの腸内細菌のバランスで決まり、善玉菌が優勢に働いている状態を「よい腸内環境」といいます。理想的な腸内細菌のバランスは、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割、といわれています。

胃腸の基礎知識

胃の役割

小腸で食べ物を吸収しやすいう加工・分解する。

腸の役割

[小腸] 食べ物を最終段階まで消化し、内壁から栄養分を吸収。

[大腸]

[大腸] 小腸で栄養分を取り除いた後の残りカスで便を形成。

「腸脳相関(ちょうのうそうかん)」って知っていますか？

～腸内環境とストレスの関係～

腸は「第二の脳」とも呼ばれる独自の神経ネットワークをもち、脳からの指令がなくても独立して活動することが可能な器官です。脳と腸は自律神経系、内分泌系、免疫系の三つの経路を介して互いに影響を与えています。これが「腸脳相関」で、脳から腸への情報伝達（脳→腸シグナル）と腸から脳への情報伝達（腸→脳シグナル）が、一方的ではなく双方向的に影響を与えています。

腸内細菌は私たちのストレス耐性の強さにも関連していると考えられています。リラックスしているときは、腸内細菌のバランスが整えられ、腸の働きがよくなります。こうして適切に腸が動き、腸内細菌が安定すると、脳が不安を感じることも抑制されます。逆に、ストレスを感じると、交感神経が優位になって消化機能が低下します。これにより、腸内環境のバランスが崩れ、悪玉菌が優勢になり、便秘や下痢を起こしやすくなります。腸の働きが鈍くなると、その情報を脳がキャッチするのでさらにストレスになります。

実際、ストレスがない生活は難しいので、食事や生活習慣を見直して腸内環境を整えることが大切です。

分類	代表的な菌	作用	体への影響
善玉菌(有用菌) 	・ビフィズス菌 ・乳酸菌 ・酪酸産生菌	・ビタミンの合成 ・消化吸收の補助 ・感染防御 ・免疫刺激	・健康維持 ・老化防止
悪玉菌(有害菌) 	・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 ・発がん物質の産生 ・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		健康なときはおとなしくしているが、体が弱ったりすると腸内で悪い働きをする

また、腸には免疫細胞の70%が存在しているといわれ、腸内環境と免疫システムは密接に関係しています。免疫システムの異常は、様々な疾患や身体の異常にも関与します。今回は腸内環境と疾患、腸内環境の整え方や善玉菌の働きについてより詳しくお話ししたいと思います。 理学療法士 奥村 大地

★気温差が気象病に!?【寒暖差疲労】

寒暖差疲労とは、気温差（7℃以上）が大きいと起こりやすくなるもので、体温を一定に保つため、体温調節機能を担う自律神経が過剰に働いてしまい、疲労が蓄積すること。全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー



（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまう、「気象病」の1つです。朝晩の気温差が大きく、日中の気温も落ち着かないこの時期は、寒暖差疲労が出やすい季節。いつもの生活を少し見直してみましょう。

【「寒暖差疲労」5つの対策】

1.体を中から温める

冷たい飲物や体を冷やす食材をとり過ぎないように。食事の時はしっかりと噛んで、ゆっくり食べましょう。一口入れて、咀嚼は20回位がベストです。

2.体を外から温める

温めるポイントは、手首、足首、首、両側肩甲骨の中心の4つ。入浴は、38-40℃位のお湯に10-15分程度、肩までしっかりとつかって。普段から、肩、首回りを冷やさないように気を付けて。

3.体を軽く動かす

軽い筋力トレーニングやスクワット、階段を使う、一駅分歩く、ウォーキング（20分程度）もおすすめです。

4.ゆっくりと深い呼吸を行う

ゆっくりと深い呼吸をすることは自律神経を整えるのに効果的。「3秒で吸って、3秒止める、6秒で吐いて、3秒止める。X4セット」を目安に行いましょう。

5.腸内環境を整える

腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、「第二の脳」ともいわれています。腸の健康は全身の健康に影響します。腸内環境を整えることは「寒暖差疲労」を予防するうえでも重要です。ヨーグルトや納豆、味噌など、発酵食品を一日一回食べることを心がけて。善玉菌を増やして胃腸の調子を整えましょう。

🍲しめじとわか、切干大根のみそ汁🌿

【材料：2人分】

- ・しめじ 1/2パック
- ・乾燥わか 2g ・切干大根 7g
- ・出汁 400ml
（水400ml+顆粒和風だし小さじ1）
- ・味噌 小さじ2
- ・細ねぎ 適量

【作り方】

- ①切干大根はもみ洗いし水気をきり、食べやすい長さに切っておく。
- ②わかにはパッケージの表記通りに戻し、水気をきる。
- ③鍋に出汁としめじ、切干大根を入れて中火にかけ、しめじに火が通ったら、わかめを加えてサッと煮る。
- ④火を止めて味噌を溶かし入れる。
（薄いようであれば味噌を足してください）
- ⑤お椀によそい、刻み細ねぎをちらして出来上がり。

切干大根は、天日干しでうまみや栄養が凝縮され、カルシウムや鉄分、ビタミンB群などの含有量がUP。不溶性の食物繊維が多く、腸のぜん動運動を活発にしてくれます。しめじには、ビタミンB群やアミノ酸、食物繊維などの栄養が含まれています。食物繊維の一種であるβグルカン、腸に直接働きかけ、免疫力を活性化することでも知られています。わかめにもぬめり成分のアルギン酸という水溶性食物繊維が含まれています。食物繊維+発酵食品で腸活におススメのお味噌汁です。

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。