

H23. 8. 20

腸内細菌バランスと健康



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内
科入局。平成7年、尼崎市で「長
尾クリニック」を開業。外来診療
から在宅医療まで「人を診る、総
合診療を目指す。医学博士。労働
衛生コンサルタント。53歳。プロ
グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>) が好
評。

近年、大腸がんの頻度が増
加し、平成15年には女性の
ん死亡率の第1位が大腸がん
になりました。その原因は食
生活の欧米化(高脂肪、低食
物繊維食)にあると考えられ
ています。

われわれの腸には多種多様
な細菌が常在し、複雑な腸内
細菌叢を形成しています。毎
日の排便の約10%は生きた細
菌で占められ、細菌の種類は
実に500〜1千種類。糞便

「肌年齢」は「腸年齢」で決まる

ロした便、残便感などから、
腸年齢を計算する方法があり
ます。腸内で悪玉菌が優勢に
なると腐敗が進み、腐敗物質
や有害物質がどんどん生産さ
れて腸壁から吸収され、血液
を通じて全身に運ばれ、アレ
ルギー性皮膚炎や肌荒れの原
因になるのです。

先日、「見た目のアンチエイ
ジング研究会」というユニ
ークな勉強会に参加、どうす
れば見た目を若くするか、科

した。その鍵は食べ物、特に
食物繊維と乳酸菌にあるよう
です。
現代日本人の食物繊維の摂
取量は、1950年代の半分
近くまで減少しています。逆
に脂肪の摂取量は倍以上に増
加。1970年以降、乳酸
菌、なかでも植物性乳酸菌の
摂取は減少し、動物性乳酸菌
の摂取量が増加しています。
両者の比率は従来1対1だ
ったのが、現在では1対2で

ますが、尿は基本的に無菌で
す。飲んでいる人もいるくら
いですから(驚)。
さまざまな病気と腸内細菌
叢の関連が研究されてきまし
た。老化とともに腸内細菌の
勢力分布は変化し、年をとる
たびにビフィズス菌が減り、
クロストリウムという細菌が
増えてきます。しかし、生活
習慣の改善で腸内細菌叢のパ
ランスを整えることが可能で
す。

そう、腸の老化は自分でコ
ントロールできるのです。
「腸年齢」という指標があ
り、臭いおならや便、コロコ
ロした便、残便感などから、
腸年齢を計算する方法があり
ます。腸内で悪玉菌が優勢に
なると腐敗が進み、腐敗物質
や有害物質がどんどん生産さ
れて腸壁から吸収され、血液
を通じて全身に運ばれ、アレ
ルギー性皮膚炎や肌荒れの原
因になるのです。

善玉菌が増えれば快便にな
ります。昔の日本人は植物性
乳酸菌を多く取ることで腸を
守ってきました。一方、現代
女性の腸年齢が老化している
ことも分かりました。肌年齢
は腸年齢。やはり便秘が大敵
なのです。

便秘対策には食物繊維、運
動、ストレス管理が大切に
す。特にオリゴオイル、ホ
ウレンソウをお勧めします。
健康管理の秘訣は腸内環境の
管理にあることを強調し、便
シ리즈を終わります。

植物性乳酸菌は乳酸菌の
中でも生命力が強く、動物性
乳酸菌のように胃で死滅せ
ず、生きたまま腸に届きやす
いことが分かっています。ま
たヨーグルトに含まれるビフ
イズス菌は腸内環境を改善し
ます。

植物性乳酸菌は乳酸菌の
中でも生命力が強く、動物性
乳酸菌のように胃で死滅せ
ず、生きたまま腸に届きやす
いことが分かっています。ま
たヨーグルトに含まれるビフ
イズス菌は腸内環境を改善し
ます。



乳酸菌 糖を分解して乳糖をつくる細菌の総
称。ヨーグルトやチーズなどの発酵食品に多く
含まれる。乳に生育する動物性乳酸菌と漬物やみそ、
しょうゆなどの発酵食品に多く生育する植物性乳酸菌
がある。