



病気の基礎知識や予防法をアドバイス

Simple 健康カルテ

File No.18 「腸内フローラ①」 — 腸内フローラの基礎知識 —



【伊勢市】
医療法人 MSC
齋藤 公正 理事長
<経歴>
愛媛大学医学部卒
山田（現伊勢）赤十字病院
呼吸器科副部長
<現在>
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医

最近、テレビや雑誌で「腸内フローラ」の話題が増えています。本誌の健康カルテでも、以前に少し触れた事がありますし、医学会社誌でも特集が組まれるほどホットな話題です。腸と健康の関わりは古代から言われておりましたが、近年注目される様になった理由は、遺伝子解析の進歩によりです。つまり、「私たちにはどんな腸内細菌がいて、病気の発症や悪化にどうかかわっているのか？」が、新しい手法を用いて、どんどん明らかになってきているからです。例えば、肥満や糖尿病がんにやアレルギー、またはうつ病など精神科分野やお肌のしわ等の抗加齢分野等々。まだまだ発展途上で未知の事も多いですが、まずは腸内細菌についての基本的な知識や、病気の予防の具体策をいっしょに考えましょう。

1. 「腸内フローラ」とは

私たちの腸内には1000種類以上、個数は約600〜1000兆個もの細菌がすみついています。この様相は、まるで植物が種類ごとに集団を作つて群れている花畑の様子とも例えられ、「腸内フローラ」(腸内細菌叢)と呼ばれています(お花畑 = Floral [英])。「腸内フローラ」の様相、つまり腸内に生息している細菌の種類は、**その人その人でまったく違う**ものです。

2. 「腸内フローラ」のポイント

健康を保つための「腸内フローラ」を考える上で、ポイントは2つあります。まずは、**腸内細菌の種類や量が、なるべく多い**ことが健康を保つ大前提です。2つめは、「**腸内フローラ**」を形成する細菌の**バランスを保つ**事です。

す。働きの観点から「腸内細菌」は、大きく3つに分類されます。

● 体に良い働きをする「善玉菌」

代表的なのは、ハ乳酸菌▽と呼ばれるビフィズス菌やフェーカリス菌、アシドフィルス菌。腸内を酸性にし、悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を活発にすることによって、お腹の調子を整えます。免疫力を上げる働きやビタミンをつくる働きもあります。

● 体に悪い働きをする「悪玉菌」

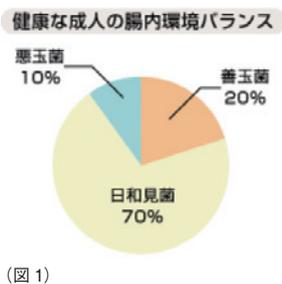
ウェルシュ菌や病原性大腸菌、黄色ブドウ球菌などで、腸内をアルカリ性にし、腸内で発がん物質や有害物質をつくり出します。また、腸内のタンパク質や脂肪を腐敗させて悪臭のある物質を作り出します。

● どちらにも属さない「日和見菌」

バクテロイデスに代表されます。善玉菌と悪玉菌は、常に陣取り合戦をしていて、一度悪玉が優位になると、多数派の日和見菌が気に悪玉に加勢し、体に害を及ぼす方向へ傾いてしまいます。

理想的な「腸内フローラ」のバランスは、

- ハ善玉菌 2割
- ハ悪玉菌 1割
- ハ日和見菌 7割



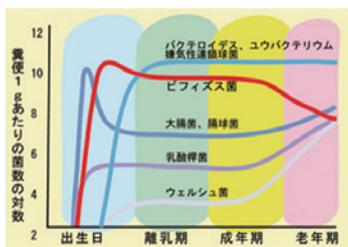
(図1)

3. 年齢と「腸内フローラ」の変化

生まれた直後の人の腸内には細菌はいませんが、すぐに大腸菌や腸球菌が住みつきます。しかし、生後3〜4日もたつとビフィズス菌(善玉菌)が現れて急激にその勢いを増

し、大腸菌や腸球菌は減り、腸内細菌のバランスは保たれるようになります。赤ちゃんの腸内は、母乳やミルクに含まれる乳糖をエサにして善玉菌の代表であるビフィズス菌優性の状態になります。赤ちゃんの便が臭くないのはそのためです。しかし、離乳してさまざまな食事をとる頃から、そのバランスは大人に近づき、成年期を過ぎて老年期になるとビフィズス菌が減少し、バクテリア等の日和見菌やウェルシュ菌や大腸菌等の悪玉菌が増えていくのです

(図2)。加齢による胃酸や腸の機能低下、食物が腸内に長くとどまる事で、悪玉菌が増殖しやすい環境になるからです。



(図2) 年代別の腸内フローラのバランス
出典: 「腸内細菌の話」 岩波書店 光岡知著

4. 「腸内フローラ」に影響する因子

「腸内フローラ」のバランス変化を引き起こすのは、年齢だけでなく、食事内容やストレスや病気も原因になります。大きな精神的ストレスを受けると、ビフィズス菌が急減して、腸内フローラが老人型になり、元に戻るには1週間ぐらいかかるようです。暑さ、寒さや肉體疲労、栄養失調など、体に負担をかけるものはすべてストレスです。抗生物質の服用なども大きく影響します。このように、**腸内フローラは日々勢力分布が変わっている**のです。常に**良いバランスを保つ意識や食事等の生活習慣が大切**です。