



あなたの街の
ドクターが
アドバイス

腸のバリア機能低下は生活習慣病
の原因に。腸内環境を整えましょう

ヒトの腸内には、約1000種類、100兆個以上の細菌がすみ着いています。腸内細菌と呼ばれ、排便活動、食べ物の消化、栄養の吸収といった腸管機能に大きく貢献しています。

腸内細菌は、生活習慣病と深い関わりがあります。最近の研究で、偏った食事（特に、食物繊維の不足と脂肪の過剰摂取）は、腸内に「悪玉菌」を増加させることがわかっています。腸内環境の変化は、腸のバリア機能を低下させます。そうすると有害物質が腸からどんどん吸収されてしまい、血管を通じて体のいたるところで炎症を起こします。肥満や糖尿病といった生活習慣病を引き起こしてしまうのです。また、腸内細菌は、がん、循環器疾患、精神疾患とも関連する可能性があることが報告されています。

ただし、腸内細菌の中には、肥満や高血糖を抑える有益な菌も存在しますので、悪玉菌をなるべく増やさず、これらの有益な菌を保持して腸内環境を良くし、腸のバリア機能を保つことが大切です。

腸内環境をより良くするためには、偏った食事を見直すとともに、食物繊維の摂取を意識して心がけてみてください。食物繊維は便量を増やし、便秘解消とともに有害物質の排出を促進させます。大腸がんの予防になるほか、栄養素の吸収をゆるやかにさせ、糖尿病や動脈硬化の予防にもつながることがわかっています。薬（鎮静剤や抗生剤）やアルコールの取り過ぎにも注意してください。

運動習慣も有効です。腸管運動が活発になることで排便が促されるほか、腸内細菌そのものに良い影響を与えると報告されています。

年齢を重ねても健康でいられるよう、腸の健康状態には積極的に目を向けていきましょう。

今回のドクターは



いし胃腸科内科
院長

石 忠明 先生

岩手医科大学卒。日本内科学会総合内科専門医、日本消化器病学会消化器病専門医、日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医