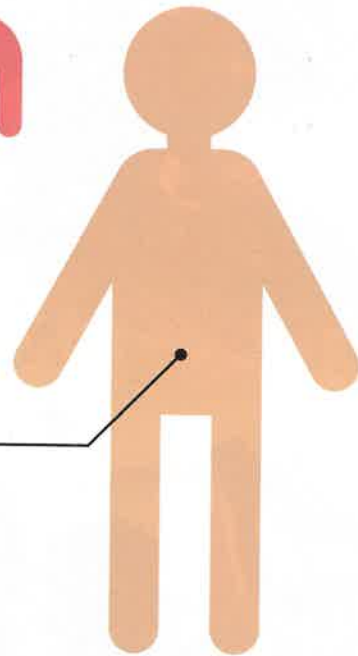


臓器のはなし



今月は 腸活

病気の予防効果 先進医療にも導入

健康のトレンド
善玉菌の移植も

腸内環境を整える「腸活」は健康のトレンド。腸内細菌が菌種ごとの塊となって腸の壁に張り付く状態＝「腸内フローラ」と、様々な病気やアレルギーとの関係性についても情報があっぴあてされています。

腸内フローラを治療に結び付けよ

うという動きも活発で、いちばんダイレクトな方法が便移植（腸内フローラ移植）。健康な人の便を内視鏡を使って大腸に注入。豊富な善玉菌が移植され腸内細菌のバランスが整い、アトピーや糖尿病などの症状改善が期待されるそうです。

ただし、大学病院など一部の医療機関で「先進医療」として行われており、保険適用外です。また、未知の感染症などのリスクもあります。

ヨーグルトなどのプロバイオティクス商品（腸内細菌のバランスを整え、健康に有益な働きをする微生物やそれを含む食品は、コンビニをはじめ我々の身近にある存在。病院によつては、患者さんに抗菌剤とは別に市販の乳酸菌飲料をすすめ、症状が改善したという事例も。日常的な食事からの菌類摂取が、病気予防につながるのではないのでしょうか。

サブリの前に 生活習慣の改善を

腸活に関するサプリメントも、ドラッグストアや通販など、あふれています。特に最近話題なのが、短鎖脂肪酸。脂肪酸とは、脂質（油）を

構成する要素の一つで、脂肪酸の化学構造上の、炭素の数によって短鎖・中鎖・長鎖に分類されます。

一般的な油の主成分は長鎖脂肪酸。中鎖脂肪酸を多く含むココナッツ油は、エネルギー源として体に吸収されやすいという特徴があります。肉の脂身などに含まれる飽和脂肪酸も多いので、注意が必要です。

短鎖脂肪酸は、ビフィズス菌などの善玉菌が大腸で食物繊維やオリゴ糖などから作る物質。悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を活発にするなどの働きが知られています。

ただし、短鎖脂肪酸を生み出すビフィズス菌は胃酸に弱く、摂取しても腸まであまり届かないという説もあり、その課題を克服する短鎖脂肪酸のサプリメントがTV番組などで取り上げられました。効果が十分認められれば、医薬品（薬）として承認されるかもしれません。

トクホ（特定保健用食品）やサプリメントで良い菌を腸内に入れても、生活習慣が悪かったら、菌の状態は改善しないでしょう。腸活成功のため、普段から規則正しい生活、バランスの良い食生活を心がけてください。

腸内細菌の分類

分類	代表的な菌	働き	身体への影響
善玉菌	ビフィズス菌 乳酸菌	ビタミンを作る 消化吸収を助ける 感染を防ぐ 免疫力アップ	健康維持 老化を防ぐ
悪玉菌	ウェルシュ菌 ブドウ球菌 大腸菌（有毒株）	腸内の腐敗 細菌毒素を作る 発がん物質を作る ガス発生	健康を害する 病気の引き金 老化が進む
日和見菌	バクテロイデス 大腸菌（無毒株） 連鎖球菌	健康な時は、おとなしくしているが 身体が弱ると腸内で悪い動きをする	

監修

浅海 直
あさうみ すなお
（医療法人社団
平成会 産業医）



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院（内科副部長）、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。