



人生100年時代を先取りした
けんこう

健幸シリーズ

その9



よし ざわ かなめ
吉澤 要

地域医療政策室
地域医療政策総合調整参事
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

関

地域医療政策室
☎ 75・5463

広報うえだ 2024.8 26

腸内細菌と健幸長寿

腸内に約1000種類の細菌

食物繊維をとって「腸活」しよう

ヒトの腸の中にはたくさん細菌がすみついています。生まれた時から母親や周囲から感染し、その数なんと約100兆個、約1000種類、重量にして1.5kgにもなります。これらの細菌は、ヒトの「食べかす」をエサにしているだけでなく、ヒトに有益な多くの物質を産生し、お互いになくてはならない共同生活を送っているのです。細菌というと体に有害なものと思いがちですが、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、病気の原因となる悪玉菌、そのどちらかが優勢のときそちらにつく日和見菌がいます。その割合が2:1:7のときがバランスの取れている状態なのです。

健康長寿の秘訣は長寿菌!?

健康長寿の方の腸には、ある種の腸内細菌が多いことがわかりました。それは、善玉菌のなかでもビフィズス菌や酪酸をつくる酪酸産生菌などの「長寿菌」です。酪酸は、悪玉菌が増えるのを防ぎ、炎症の予防や糖尿病・肥満・動脈硬化・がんの予防、免疫機能の調整、精神面などさまざまな健康効果が注目されています。



高齢になると善玉菌が減少傾向となり、便秘や下痢、おなかの調子が良くないなどの症状が出てきます。善玉菌が元気に活動できる腸内環境を整え便通を改善する「腸活」が重要です。乳酸菌、ビフィズス菌製品を摂取することも大事ですが、善玉菌のえさとなる食物繊維を多く含む食物をとり、腸内にいる善玉菌を活性化することも重要です。特に水溶性食物繊維は、善玉菌にいい腸内環境を整えてくれます。海藻、野菜、果物、きのこ、雑穀米、もち麦などを積極的にとりましょう。

あまり偏った食事は避け、多様でバランスのよい自分に合った食事を見つけましょう。食事とともに欠かせないのが規則的な生活・睡眠と運動です。腸の活動を活発にすることで、快食快便につながります。社会参加し、毎日生き生きと過ごすことで、健康で幸福な健幸長寿を全うしましょう。