３校

腸内細菌が生活習慣病にも影響
腸内フローラの改善が、健康な生活の鍵

「腸内フローラ」と「脳腸相関」

お答えいただいたのは…

なかむら外科内科クリニック
院長　中村泉先生

福島県立医科大学准教授を経て平成28年5月より「なかむら外科内科クリニック」院長、福島県立医科大学特任教授。医学博士、日本外科学会専門医、日本消化器外科学会専門医、日本大腸肛門病学会専門医、日本消化管学会胃腸専門医、日本乳癌（がん）学会乳腺専門医、検診マンモグラフィー・超音波読影資格、日本甲状腺学会・日本内分泌外科学会所属。

私たちが排出している便の30％が細菌であることをご存じですか？　腸内の細菌の数は約１００兆個、重量は１・５キログラムにもなります。１０００種類にもおよぶ腸内細菌と腸管の細胞が相互に関係し合い、おなかの中の生態系を形成。これが「腸内フローラ」です。腸内細菌は、食物繊維を分解し、腸管壁にエネルギーを供給。粘液を作り感染防御に働くほか、コレステロールの代謝や免疫能の調節にも関係。腸内フローラと美肌、肥満、便秘との関係はマスメディアでも取り上げられていますが、糖尿病、脂質異常症、高血圧・動脈硬化などの生活習慣病にも影響します。また、ある菌種が発がん性物質を生み出し大腸がんや肝がんの原因となることも分かってきました。腸管にはびっしりと神経細胞のネットワークが存在し、脳と深く結びついて情報のキャッチボールを行なっています。これは「脳腸相関」と呼ばれ、ＮＡＳＡの宇宙飛行士や阪神淡路大震災前後の腸内の検討により、ストレスが腸内細菌叢（そう）を変化させることが明らかに。脳で幸せを感じる物質「セロトニン」は腸管で作られ、この生成には特定の腸内フローラが関与。特に、子どもの脳の発達には腸内細菌の働きが重要です。ある菌種が少ない子どもは、異常行動、自閉症などになりやすいとされ、腸内環境の改善による治療が試みられています。一方、うつ病、認知症やパーキンソン病など脳疾患とも関連します。

有用な菌の増加には、野菜、芋、キノコ、海藻、豆類など食物繊維の摂取が必要。納豆などの発酵食品に含まれる発酵菌や、赤ワインに含まれるポリフェノールも有用な菌を増加させます。また、良好な腸内フローラを持つ人の便を移植し、腸内環境を改善する試みも行われています。最近では、腸内フローラの検査も可能となり、その人に合った薬やサプリメントの選択に役立っています。腸内フローラの改善は、健康な生活の鍵。便秘や下痢をあなどらず、胃腸専門医などに相談しましょう。

医療法人社団 杏仁会
なかむら外科内科クリニック
医師　中村 泉・中村 興太郎
大腸・肛門外科
胃腸内科 乳腺外科 甲状腺内科
県庁通り 福島大学附属小学校正門向かい

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●	●	●	休	※

※土曜日 13:30～15:00
【休診日】金曜午後・日曜日・祝日
TEL024-535-7518 福島市宮下町15-18〈旧中村外科医院〉 http://www.nakamurageka-fukushima.com

校了日　３月２９日（水）