

# 腸内細菌

ストレスや疲労に注意

山岸内科医院

山岸 隆文 先生

人は、母親の胎内では無菌状態ですが、お産の時に産道を通る間に最初の感染を受けます。その後、生活環境によっていろいろな種類の細菌が腸内にすむようになり、胃から大腸までに約300種類、100兆個存在すると言われています。

腸内細菌を大きく分けると、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の三つになります。腸内ではこの善玉菌と悪玉菌のせめぎ合いが常に繰り返され、数の一番多い日和見菌が、常に優勢の側に加担します。悪玉菌の代表は大腸菌・ウェルシュ菌などですが、本来は摂取した食べ物を腐敗・分解する役目を持っていて、腸内で善玉菌とバランスを保ちながら働き、無くてはならない存在です。ただ、バランスの悪い食生活・ストレス・病気・病原菌の侵入・抗生物質の服用などで急速に悪玉菌の勢力が増すと、すかさず日和見菌の支援を受けて下痢や便秘、腸炎を引き起こしたり、長期的には老化を進行させ、がんや生活習慣病の発生にもつながっていきます。一方、善玉菌の代表は乳酸菌などで、これが優勢のときには、ブドウ糖などを分解して有機酸などを大量に作り出し、悪玉菌の増殖を阻止します。

腸内細菌は、口から摂取した食物や水分の分解・消化・吸収そして排泄などの作業すべてを消化酵素と協力して行っていますが、その内容は次のとおりです。

- 1) ステロイドホルモン・各種ビタミンを腸内で作ることに関与する
- 2) 腸内細菌が消化管に定着することによって免疫が活性化され、異常に対する抵抗力を上昇させる
- 3) 有害物質や発がん物質を分解、排泄する
- 4) 腸内細菌が生み出す酸によって腸内を弱酸性に保ち、病原菌の増殖を防ぐとともに、消化管を刺激して蠕動運動を活性化させ消化を助ける
- 5) 腸内細菌が消化管に定着し壁面を覆うことによって、侵入した病原菌や悪玉菌の増殖を防いで感染から体を守る

健康維持のためには、健全な腸内環境の維持が必要不可欠だと考えます。そのためには、バランスのよい食事をこころがけ、過度のストレス、抗生物質の服用、疲労にも注意しましょう。