

バランスの良い食事心掛けて



【8】

会津医療
センターの

教えて、

先生!

Q 60代になり、腸内環境の衰えを感じています。改善するにはどうしたらよいですか？
(会津若松市 女性 61歳 K)

・Kさん)

A 「腸内環境の衰え」について、「以前とは違って、ちょっとしたことでも下痢や便秘となることが多くなった」というお悩みとして受け取り、お応えし

腸内環境を改善するには

ます。

腸内環境は、腸内細菌叢(腸内フローラともいいます)と密接に関係します。腸内細菌叢は、成人1人当たり5000～千種類、1000～千兆個の大气中では増殖できない菌からなっています。それらの菌には善玉菌と悪玉菌があり、総重量はなんと1kgを超えます。人は無菌状態で生まれ、産道や食事摂取などにより腸内細菌叢が形成され、その後は一生、腸内細菌叢と共に生きていくのです。

善玉菌と悪玉菌の割合が年齢や食事内容によって変化するので、「腸内環境の衰え」は悪玉菌の割合が増えた状態と言えます。

す。悪玉菌の増加は、潰瘍性大腸炎や大腸がんなどの腸疾患だけでなく、肥満・動脈硬化(高血圧症)・慢性肝疾患を引き起こすことも知られています。

腸内細菌叢を良好な状態に保つためには、バランスの良い食事や規則正しい生活を心掛けることが基本です。また、善玉菌を多く含む薬剤や食品(プロバイオティクス)を摂取することが手助けになります。腸内細菌叢とうまく付き合うことが健康寿命の延伸につながるわけです。(小腸・大腸・肛門科学講座教授 富樫一智)【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】