

腸内細菌の働きを最大化する

「腸活」戦略

私たちが食べたものは、ぜん運動運動を行う胃や腸で消化吸収され、最終的には排泄物として体外に排出されます。また、腸内には、体の半分以上の免疫細胞が集まっています。これらの免疫細胞が、腸から吸収された成分も血流に乗って体全体に運ばれます。腸内の健康は、体全体の健康と密接に関わっているのです。これが、バランスよくいる腸内環境をつくることが大切です。逆に、特定の菌が多い偏った状態では、病気の原因になるのではないかと考えられています。

免疫細胞は体全体を動き回ることがで、腸から吸収された成分も血流に乗って体全体に運ばれます。腸内の健康は、体全体の健康と密接に関わっているのです。これが、バランスよくいる腸内環境をつくることが大切です。逆に、特定の菌が多い偏った状態では、病気の原因になるのではないかと考えられています。

腸内細菌 健康維持に欠かせない

腸内細菌が、生活習慣病のほか、睡眠やストレス、認知症やうつ病にまで関わっている可能性が明らかになっています。どうすれば腸内細菌とヒトが良好な共生関係を築けるのか。薬学博士の國澤純先生に伺いました。



腸活のポイントは3つ！

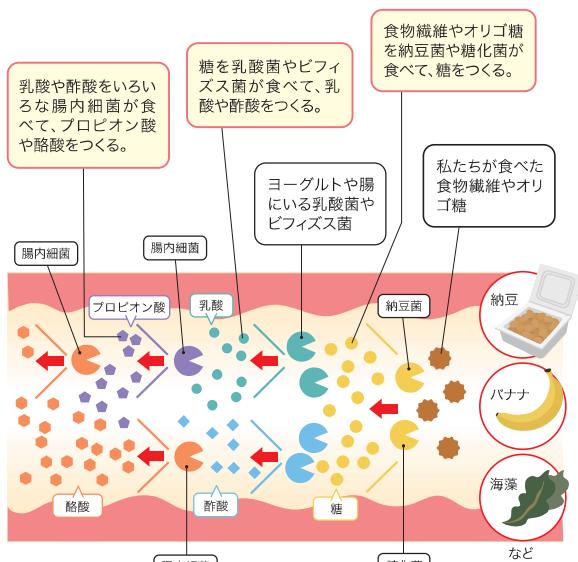
「腸活」戦略が必要です。良い菌をとる方法は、とてもシンプル。良い菌であるビフィズス菌・乳酸菌・糖化菌・酢酸菌・酪酸菌がたくさん含まれるヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる、ということに尽きます。菌の多くは「通過菌」で基本的に腸内にいるのは3日間～2週間といわれているため、これらの菌を継続的に食することが大切です。

良い菌をとるだけではなく、菌が喜ぶエサを与えることも大切です。良い菌が喜ぶものは水溶性食物繊維と難消化性オリゴ糖。エサが不足すると、腸管の内側を覆う粘液を食べてしまう菌もいますので、安定的な供給が重要です。大麦や海藻類、タマネギ、ゴボウ、バナナ、豆類、牛乳などが菌のエサとして有用です。

腸内細菌は食物繊維をエサにして、私たちの体によい働きをする短鎖脂肪酸などの物質（ポストバイオティクス）を生み出します。ただし、この反応には複数の菌が必要になることがあります。例えば食物繊維が分解されてつくり出された糖を材料に乳酸菌は乳酸を、ビフィズス菌は乳酸と酢酸を、

バランスよくいる腸内環境をつくることがあります。つまり、腸内環境を整える「腸活」が大事だといわれるゆえんです。

菌のリレー：食べた物が「体によい菌」になるまで



菌のリレーでやっとできたプロピオン酸や酢酸が「短鎖脂肪酸」で、免疫バランスを整えたり、腸の活性化、体脂肪の減少など、さまざまな健康効果をもたらします。

腸内細菌は、1つの菌だけではできないことも、ほかの菌と一緒にすることで有用に働くことができます。そのため、多様な細菌がバランスよくいる腸内環境をつくることが大切です。逆に、特定の菌が多い偏った状態では、病気の原因になるのではないかと考えられています。

腸内細菌は、1つの菌だけではできないことも、ほかの菌と一緒にすることで有用に働くことができます。そのため、多様な細菌がバランスよくいる腸内環境をつくることが大切です。逆に、特定の菌が多い偏った状態では、病気の原因になるのではないかと考えられています。

腸内細菌は食物繊維をエサにして、私たちの体によい働きをする短鎖脂肪酸などの物質（ポストバイオティクス）を生み出します。ただし、この反応には複数の菌が必要になります。例えば食物繊維が分解されてつくり出された糖を材料に乳酸菌は乳酸を、ビフィズス菌は乳酸と酢酸を、

バランスよくいる腸内環境をつくることがあります。つまり、腸内環境を整える「腸活」が大事だといわれるゆえんです。

「菌のリレーをサポートする」という3つの「腸活」戦略が必要です。良い菌をとる方法は、とてもシンプル。良い菌であるビフィズス菌・乳酸菌・糖化菌・酢酸菌・酪酸菌がたくさん含まれるヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる、ということに尽きます。菌の多くは「通過菌」で基本的に腸内にいるのは3日間～2週間といわれているため、これらの菌を継続的に食することが大切です。

良い菌をとるだけではなく、菌が喜ぶエサを与えることも大切です。良い菌が喜ぶものは水溶性食物繊維と難消化性オリゴ糖。エサが不足すると、腸管の内側を覆う粘液を食べてしまう菌もいますので、安定的な供給が重要です。大麦や海藻類、タマネギ、ゴボウ、バナナ、豆類、牛乳などが菌のエサとして有用です。

腸内細菌は食物繊維をエサにして、私たちの体によい働きをする短鎖脂肪酸などの物質（ポストバイオティクス）を生み出します。ただし、この反応には複数の菌が必要になります。例えば食物繊維が分解されてつくり出された糖を材料に乳酸菌は乳酸を、ビフィズス菌は乳酸と酢酸を、

バランスよくいる腸内環境をつくることがあります。つまり、腸内環境を整える「腸活」が大事だといわれるゆえんです。

自分の腸内細菌の状態を知る方法としては、遺伝子検査などの科学的な方法がありますが、現状ではそれなりの費用と時間がかかります。ざっくり知るには、硬い、普通、軟らかいといった便の硬さと形状から判断する方法があります。今後、研究が進み手軽に検査できるキットなども市販されるようになることを期待しています。

腸内環境は人によって違い、食べたものによって変化します。腸内細菌には既得権があり、腸内の席数は決まっていて、新しく入ってきた菌が既存の菌を押しのけるには時間がかかります。まずは自分の腸内細菌の状態を知り、増やしたい菌のために何を食べるべきか考えて食事を取るようにすると良いでしょう。

自分の腸内細菌の状態を知る方法としては、遺伝子検査などの科学的な方法がありますが、現状ではそれなりの費用と時間がかかります。ざっくり知るには、硬い、普通、軟らかいといった便の硬さと形状から判断する方法があります。今後、研究が進み手軽に検査できるキットなども市販されるようになることを期待しています。



監修：國澤 純先生

薬学博士／国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所ヘルス・メディカル微生物研究センターセンター長

菌のリレーを支える「ポストバイオティクス」とは？

ポストバイオティクスとは、私たちが食べたものを材料に、腸内細菌が健康に良いものに変えてくれるという考え方です。例えば、玄米のおにぎりと納豆とヨーグルトを食べるとします。玄米には食物繊維と、菌のリレーをサポートするビタミンB1が多く、納豆には食物繊維を糖に分解する納豆菌が豊富です。ヨーグルトには糖から乳酸や酢酸を生み出すビフィズス菌や乳酸菌が含まれています。

ポストバイオティクスをうまく利用する方法としては、「自分の腸内で、ポストバイ

オティクスが生み出されるのをサポートする」方法と、「ポストバイオティクスの成分の入った食品やサプリメントをとる」方法の2つがあります。いずれの場合も極端な食生活はせず、いろいろなものをバランスよく取ることが肝要です。



Hさん(女性50代)の父親(88歳)は美家で一人暮らしです。半年ほど前から体力が低下。外部サービスを使いたがらないため、頻繁にHさんが帰省。そのたび、有給休暇を使っていきます。勤め先の人事から介護休業の説明はありました。しかし、93日しか使えない!とHさんは不満そうに話します。「育休と同じく1年くらいにしてほしい。このままじゃ、いずれ離職しかない」と…。確かに、法律より長く1年とか2年とか休業できるようしている企業もあります。

しかし、長く設定しても介護が終了するには限りません。そもそも、介護休業は、介護に関する長期の方針を決め、体制を整えるための期間として位置づけられています。例えば、親が「介護サービスなんか必要ない」と拒否するなら…。一定期間休業をとつて、ホームヘルプサービスを利用する際にそばにいたり、デイサービスに付き添つたりして外部サービスに慣れてもらうのも一案です。施設探しの時間に当てる人もいます。

介護はいつまで続くか先が見えません。離

介護を行う場合、対象家族一人につき通常93日まで休業できることが法律で規定されています(最大3分割可)。けれども、育児休業と比較し「短すぎる!」という声を聞くことがあります。

介護
暮らしジャーナリスト
太田差恵子

vol.147

介護休業93日って短すぎる!?

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」

職すれば経済面はもちろん、精神面や肉体面も負担が増すという報告もあります。一日または時間単位で取れる介護休業や短時間勤務制度などもあります。人事やケアマネジャーともよく話し合い、使える制度やサービスをトコトン活用して離職は思いどおりたいものです。

ほつとひと息、 こころにビタミン

精神科医 大野裕

vol.75

若者のオーバードーズ 悩みへの対応が不可欠

最近、若い年代を中心に、大量の薬を摂取する「オーバードーズ」が話題になっています。

私たち精神科医はオーバードーズという言葉を、うつ病や不安症、不眠症などの精神疾患の治療のために処方された薬を大量に服用するようになつた状態を使っています。精神的に追いつめられてしまい、そこから逃げないと考えて、精神疾患の治療薬を大量に服用するのです。

しかし、最近の若者のオーバードーズは、薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や止めなどの市販薬を大量・頻回に服用する状態を指して使われています。こうしたことをする若者は非行歴が少なく、女性が多いとされていますが、誰でもこのような状態になる可能性があります。



きないときには安心して相談できる仕組み作りが大切になります。また、オーバードーズに気付いたり、そうした人から相談を受けたりしたときには、よく話を聞いて、悩みが少しでも軽くなるように一緒に問題に取り組んでいくようにします。

すぐに問題が解決しないかもしれません。が話を聞いてもらえる人がいると分かるだけでもそうした人の気持ちちは軽くなります。それでも辛抱強く取り組むようにしてください。

健康
マメ知識

すこやか特集 Part 2

腸内細菌も影響? ファーマコマイクロバイオミクス

健康に良いとされる食べ物を摂取しても、逆に体調不良を引き起こすことがあります。これは、食べたものを適切に分解できる腸内細菌が不足していたり、体に有害な成分に変換する菌が存在したりすることが原因かもしれません。

腸内細菌は、飲み薬の効果にも影響することがあります。例えば、パーキンソン病の薬がだんだん効かなくなってしまった人の腸内細菌を調べると、有効成分を腸内細菌が分解してしまったという例が報告されています。この場合は、特定の腸内細菌の働きを抑える薬と一緒に飲む必要があります。また、漢方薬には腸内細菌の働きで効果の出方が変わるものが多くあることが知られています。

この領域は「ファーマコマイクロバイオミクス」と呼ばれていて、現在、薬の効果に対する腸内細菌の影響についての研究が進められています。腸内細菌の情報をお薬手帳に掲載し、薬の処方を最適化する時代も近いかもしれません。

COML患者の悩み相談室

Vol.87

私の相談

同じ病気の友人より高い医療費 管理料の種類は変えてもらえる?



回答
回答者
山口育子(COML)

特定疾患療養管理料はいわゆる慢性疾患を主たる病名で受診している患者に対して、診療所と入院ベッドが200床未満の病院で請求されるものです。生活習慣病管理料も請求される医療機関は同じですが、対象となる疾患は脂質異常症、高血圧症、糖尿病の3種類で、どちらの管理料を請求するかは、診療所や200床未満の病院に委ねられていて、患者は選べません。

ただ、2024年度の診療報酬改定で、6月以降は脂質異常症、高血圧症、糖尿病は特定疾患療養管理料と入院ベッドが200床未満の病院で請求される点数が別途請求されますが、注射や検査に関する費用は包括化されています。注射や検査を包括しない場合は一律333点という低い点数が定めされました。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

(月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00/土 10:00~13:00)

ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え



詳しいはCOML
ホームページへ

山口理事長が
バーチャルで務める
賢い患者になろう!

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます

