

未病ケアで健康やかに



腸内はカラフルなお花畑!?

お腹の出た人、へこんだ人、実はどちらもほぼ同じ量の腸内細菌をお持ちです。お腹が大きいからといって便が多いわけではありません。お腹の大小は内臓脂肪量の違いで変わります。

さて、私たちの腸の中には約200兆もの腸内細菌がひしめき合って住んでいるとされ、日常のウンチはその死骸そのものでもあります。もし顕微鏡で腸内の細菌を3D画像で見ればさながらお花畑のような風景が浮かび上がります。それで、腸内フローラ(お花畑)と名付けられています。もし、これら腸内細菌に色があったなら、どんなにカラフルなことでしょう。



腸という名のマジック劇場

さて、腸全体の長さを見れば十二指腸からつながる小腸の空腸、回腸を合わせると長さは6~7mにもなり、それに、大腸に属する盲腸、結腸、直腸の長さは約1.5mあります。この小腸の壁には絨毛(じゅうもう)と呼ばれる細い突起物が折りたたまれており、この絨毛を平らに延ばしてみるとなんと400㎡にもなります。テニスコート1面に相当し、私たちの皮膚の表面面積の200倍以上にもなります。

一方、口から入った食べ物は多くの酵素により分解され、この小腸の絨毛の中を移動している間にドロドロになり栄養として吸収されます。(食べ物を)消して(栄養に)化かす場所なので消化器です。このマジックを行う“種”が腸内細菌なのです。



腸能力としての免疫力

また、腸の能力は栄養の吸収だけではありません。時にはお腹に異物や毒も紛れ込みます。それから守ってくれているのも腸内細菌で、さらにT細胞、B細胞、樹状細胞、マクロファージなどの免疫系細胞、インターフェロンなどとコンビを組んで異物が体内に入らないようにしてくれている重要な免疫の関所でもあります。ところが、これらの免疫系の細胞と腸内細菌とのバランスが乱れると、腸の炎症を引き起こしたり、ひいては老化を促進させたりします。

善玉菌と悪玉菌をコントロールするプロバイオティクス



腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、そして優勢なほうにすり寄っていく日和見菌もあり個体差があります。善玉菌としてはビフィズス菌、悪玉菌としてウエルシュ菌が知られています。

赤ちゃんの時はウンチの90~99%はビフィズス菌で占められていますが、老年期になるとこのビフィズス菌は激減し、代わりにウエルシュ菌が増殖してきます。ビフィズス菌を保っておくことは腸の環境を若く保つこととなります。この腸内環境をコントロールしビフィズス菌や乳酸菌などを増やし、ウエルシュ菌などの悪玉菌を抑制させる機能の研究をプロバイオティクスといいます。具体的にはヨーグルトなどの研究で行われています。免疫力を増やす様にし、老化制御にも好影響を与えてくれるよい腸内細菌との共生共存の心構えが大事です。



ウンチの色で健康状態がわかる!

さて、腸内細菌も役割を終えるときがて便として排泄されます。自分のお腹から出てきた腸内細菌ですので愛着をもってご対面してください。善玉菌が多いと便の色は黄褐色になります。腐敗菌が繁殖している時や、肉や脂肪類の摂取量が多いと便は茶褐色から黒褐色になります。太くて黄色くて便器に浮くのがよいウンチです。健康状態のバロメーターになり、腸の未病がわかります。

腸のための未病ケア



食生活:

なるべく肉類を避け、雑穀類や野菜、サラダなど、食物繊維を含む食品を積極的にとる。ヨーグルトなどの乳酸菌入り食品や乳製品を摂取して善玉菌を元気にさせておく。

日常生活:

ストレスを避け、質のよい睡眠をとるよう心がける。腹筋運動、30分程度の散歩など、適度な運動をして腸の蠕動運動を促すようにしておく。朝は早く起きて食事をすませ、ゆっくりトイレに入る時間を確保しておく。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by nami