

診療所
待合室

腸内細菌と免疫力

大山口診療所

久野 宣年

一人の人間の全ての細胞の数は約60兆個とされています。一方、腸内細菌の数は一人あたり120〜180兆個もあります。初めてこの数字を知った時は言葉を失いました。人間のすべての細胞の、数倍の数の腸内細菌によって、私たちの生命は維持されているようです。

腸内細菌には主にビフィズス菌などのいわゆる善玉菌と大腸菌、ウェルシ菌などの悪玉菌があります。乳幼児期の腸内細菌は90%以上がビフィズス菌で、年齢とともに悪玉菌が増えてきます。善玉菌の代表である乳酸菌(ビフィズス菌など)は腸の中を酸性にします。多くの有害な菌は酸性状態では生存できないので乳酸菌は外界の有害物から腸を守っています。

またビフィズス菌には免疫力を増強する物質が含まれていることがわかっています。悪玉菌である大腸菌もビタミンを合成したり、さらに有害な菌が大腸で繁殖するのを防いだりする働きがあります。人間の免疫力のほとんど



は腸と腸内細菌の働きによって作り出されています。少々不潔なものを食べても、またコレラやO・157大腸菌など強毒菌が腸内に入っても普通は病気になるりません。それは、多くの常在菌が私たちの腸を守っているからです。

毎日排泄する便の約半分は、腸内細菌です。便が小さく、少ないのは腸内細菌が減っていることになります。便の量が少ないと免疫力が低下しアトピーや喘息になりやすいといわれています。腸の善玉菌を増やすにはヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品がお勧めです。イモや野菜などの食物繊維も、腸内を掃除して便の量を増やし、有害物質を吸着して体外へ出してくれます。

腸内細菌は私たちの免疫力を高め、腸の栄養吸収を助けています。便となって排泄され、なおかつ嫌がられる腸内細菌は、実は最も身近なパートナーであり、本当は感謝すべき分身でもあるのです。

や 休むこと それはとっても 大切ね
(投稿してくださった方 井上 浩行さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。また、こころの健康カルタ普及員による普及活動もこなっています。各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

<心の健康カルタ、心の健康相談
についての問い合わせ先>
保健課 ☎0859-54-5206

うつかもしれないと思ったら。。。
うつは、休養と薬物療法を中心とした治療によって回復します。
早期に治療を開始すると回復も早くなります。
うつが疑われたら早めに対応しましょう。

- <うつ病の治療のひとつ>
- 周囲に遠慮せず、休養をとりましょう
 - 周りは休養をすすめてみましょう。
 - 仕事や家事の量を調整して十分に休養をとることは、治療の一環です。

保健同人社「こころのSOSに気づいたら」

こころの健康カルタ…心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました。

こころの健康コーナー
こころの健康に関連する内容を掲載します。

