

## 近年よく使われる「腸内フローラの改善」も同じ意味

流行語にもなった「腸活」とは読んで字の如しで、“第2の脳”とも呼ばれる腸の活動や働きを良くすることです。食事や運動に配慮して、重要な臓器である腸の機能向上を目指すと同時に、ライフスタイルにも取り入れることを積極的に呼びかけ、腸活とは『腸内環境を改善すること』と定義されました。

ところが後発の「腸内フローラの改善」は、何ともしゃれた感じはしますが、実は「腸内環境の改善」と全く同じ意味なのです。そこで分かりやすく「腸内フローラ」とは何なのか、の説明から入ることにします。

私たちの腸の中には多種多様な細菌がすみついていて、その数は実に1,000種、100兆個に及ぶと言われていています。フローラとは英語でお花畑のことですが、腸内細菌を顕微鏡で覗くと、まるでお花畑のように見えることから、腸内細菌は「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

その無限大とも言える腸内細菌は3種類に大別されます。体に良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、どちらにも属さない「日和見(ひよりみ)菌」です。そして種類別の腸活とは、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らし、日和見菌をなるべく多く味方につけること、とされています。

具体的に言うと、善玉菌はビタミンの合成、消化吸収、老化防止、健康維持に影響を及ぼす細菌で、代表的なのはビフィズス菌、乳酸菌です。次に悪玉菌は文字通り体に悪さをする細菌で、腸内で有害物質をつくり出すほか、便秘や下痢の原因にもなります。代表的なのはウェルシュ菌、ブドウ球菌です。そして日和見菌は、健康な時はおとなしくしていますが、体が弱ったりすると仮面を脱いで悪さを始めます。代表的なのは大腸菌、連鎖球菌、バクテロイデス菌などです。

### まず食生活を見直し、適度な運動と十分な睡眠を

食事では何を食べれば良いかの前に、必ず実行して欲しい、守って欲しい、大前提があります。それは毎日、1.5リットルほどの水を飲む習慣をつけること。

そして、毎日決まった時間に3食きちんと食事をするということです。会社勤務の方は難しいかも知れませんが、出来る限り努力をしましょう。

次に、毎日食したいのは、優れた効果を持つ乳酸菌・ビフィズス菌たっぷりのヨーグルト、それに善玉菌の好むオリゴ糖の多い牛乳です。これが両横綱と言えます。

### 筆者紹介

大谷 克弥 (おおたに・かつや)

医療ジャーナリスト。東北福祉大学講師。日本医学ジャーナリスト協会会員。読売新聞社出身、在職中に長期連載「医療ルネサンス」を創設。現在はフリーで、著作、講演活動などに従事。

日本に古くから伝わる発酵食品も腸をきれいにする働きをします。納豆を筆頭に味噌、漬け物、鰹節、甘酒です。前述のヨーグルトのほかチーズ、キムチも、この仲間に入ります。

食物繊維の多い野菜もお勧めです。ゴボウ、カボチャ、オクラ、セロリ、サツマイモ、アスパラガス、トウモロコシなどです。食べ物ではワカメ、コンブ、寒天などの海藻類、シタケ、シメジなどのきのこ類、バナナ、ミカン、グレープフルーツなどの果物類も、腸活食品の上位にランクされています。

腸を活発にするには運動も大切です。ただし、「スポーツは苦手」と尻込みする必要はありません。ほんの軽いジョギングで十分です。とにかく体を動かして体の外側から腸に刺激を与えることが、推奨される正しい腸活につながるのです。

動くことと同時に休むこと、そう睡眠も大事です。睡眠不足は体内のホルモンの分泌や自律神経の機能にも影響を及ぼしますので、ストレスに負けないようリラックスすることを身につけ、熟睡を心掛けたいですね。入浴は心身を休めさせますが、寝酒は度を過ぎることがあるので控えましょう。

### 1日に1回は自分の便をチェックして、腸内環境を知ろう

さて最後は、自分の腸内環境を知る上で最も基本的であるのに、あまりされていないチェック法のお勧めです。それは自分の便を、自分の目で確かめること。排便回数に個人差はありますが、1日に1回の日があれば必ずメモをし、不定期続きであっても平均回数を同様に頭に入れましょう。回数の結論は、1日から3日以内に一度、すっきりした便があれば正常と見なされます。

次は色ですが、推奨は黄褐色ですけれど茶色もまず問題ありません。黒っぽいのは便秘の人に多いようですが、痔持ちでないのに血が混じって赤いとか、薬を飲んでないのに白い場合は、早急な検査が必要と肝に銘じて下さい。

形は昔から見本とされているバナナ型が理想です。そして腸内がきれいであれば、便には臭いがほとんどありません。腸内が汚れていたら便もオナラも臭いが強くなる、と覚えましょう。

現在は洋式トイレが普及して便のチェックが簡単になったので、出来れば1日に1回、それも毎朝、便器と自分の便を見るようにしたいですね。便器についていた赤い色は何かと病院で検査を受け、大腸がんと分かったケースは無数にあります。

正しい「腸活」を習慣づけて、悔いのない毎日を

医療ジャーナリスト

大谷

克弥