

たかもりメディックだより

腸内バランスを保つ『腸活のススメ』について

腸は未だ不明の部分が多い臓器ですが、腸の不調はうつ症状などのメンタル面にも影響が出ることが分かってきました。

◎腸内細菌の種類

腸内細菌は、「日和見菌」「善玉菌」「悪玉菌」の3種類に分けられます。

最も多いのは「日和見菌」で全体の7割を占めます。

続いて「善玉菌」が2割で「悪玉菌」が1割です。

健康な腸内は、善玉菌が悪玉菌の増殖を防いで腸内環境が保たれています。

バランスが乱れ悪玉菌の割合が増えると、普段は害のない日和見菌も悪玉菌と同じように悪い働きをはじめます。

そうして腸内環境が悪化し、体に様々な影響がでます。

◎腸内環境が悪化すると発生しやすくなる疾患

- かぜ・感染症
- 肥満
- 糖尿病
- 動脈硬化症
- 炎症性腸疾患
- 大腸がん など



◎悪玉菌が増える原因

たんぱく質・脂質が中心の食生活、ストレス、過労、運動不足が原因です。

また、うつの患者さんには下痢や便秘が多いということも報告されています。

腸の状態は、ストレスや緊張にも影響されるので心と体は密接に関係していることがわかります。

◎善玉菌を摂取しよう

善玉菌は、腸内を酸性にして悪玉菌の増殖を抑える作用があります。

ビフィズス菌や乳酸菌は、善玉菌の1種で腸内環境を健康的に整えるので積極的にとりましょう。

方法は2つあります。

① 生きた善玉菌の「プロバイオティクス」を直接とる方法

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・キムチ・漬物などの食品から摂取。

② 善玉菌を増やす「プレバイオティクス」をとる方法

大豆・たまねぎ・ごぼう・アスパラガス・バナナ・豆類などを摂取。

善玉菌の餌である「食物繊維」「オリゴ糖」をとることで、

腸にすでにある善玉菌を増やす目的があります。



◎「腸活」の注意点

キムチや漬物は塩分濃度も高いので、バランスよく食べることが大切です。

また、生きた善玉菌はせっかくとっても腸内に行くまでに

胃酸にやられてほとんど死滅してしまいます。

定期的に一定量を摂って腸に届け続けることが大切です。

腸はセロトニンという幸せホルモンが作られる場所でもあります。

心身ともに健康でいるよう、「腸活」をしてみてください。



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2023年7月

月	火	水	木	金	土	日
					1 午後休診	2 終日休診
3 内科終日休診	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診	9 終日休診
10	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診	16 終日休診
17 海の日	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診	23 休日当番医
24	25	26	27 午後休診	28	29 午後休診	30 終日休診
31						

2023年8月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11 山の日	12 お盆休み	13 お盆休み
14 お盆休み	15 お盆休み	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 終日休診
28	29	30	31 午後休診			