

薬だつ知識

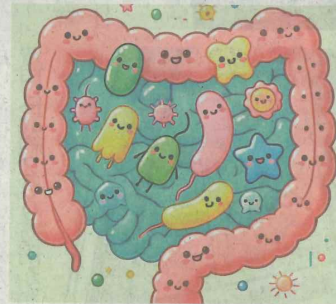
83

今、腸活が世界中でブームです。このコラムを読まれている方の中にも、便秘や下痢でお困りの方がいらっしゃるのではないのでしょうか。便秘で下痢、下痢のときには整腸剤を服用する方もいらっしゃるかもしれません。先日細菌学の専門家のお話を聞いてカルチャーショックを受けたので、情報を少しシェアさせていただきます。

私たちの体には、皮膚の表面や口・

鼻の中、腸などにたくさん細菌がいます。その種類は1万種以上で、重さは合計で1kgを超えます。比率は指紋のように人それぞれです。

腸 活



腸内細菌は健康を保つパートナー (ChatGPTで作成)

では、腸内細菌とは何者でしょう。食べたものを栄養素に変えてくれるもの、栄養を作り出す工場といえます。例えば馬は筋骨隆々ですが、肉やプロテインを取っているわけではありません。干し草を栄養に変えてくれる腸内細菌がいるからこそ、あの体形なのです。人間の体も同じで、食べたものを

小腸や大腸にいる細菌が栄養素に変えてくれて初めて、体に栄養が行き渡るのです。

腸活をする上で大切なのが、「守る」「育てる」「入れる」の三つです。まずは「守る」。細菌を殺してしまうものに抗生物質や保存料、消毒剤、アルコール、ストレスが挙げられます。水を取ることも大事です。次は「育てる」。食物繊維やオリゴ糖の名前は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。これらがエサになります。最後に「入れる」。積極的に摂取しましょう。ビフィズス菌や乳酸菌など、定着するものがベストです。

痩せる・太るや人の性格、うつ病にも、腸内細菌の影響があるかもしれないと言われています。重要なのは、菌の「種類」と「量」を増やすことです。

10月17〜23日は「薬と健康の週間」。上手に薬と腸活を利用して健康を維持していきましょう。(鹿児島県薬剤師会理事・岩本祐子、画像も)

菌の種類と量増やそう

令和6年10月1日(火)

83.腸活