

清水医師に聞く!

腸活って意味あるの!?



清水 幸裕 医師 … 1986年富山医科薬科大学大学院医学系研究科修了後、米国で肝臓に関する研究に従事。以後、各地の総合病院に勤務し内科診療に向き合う。2014年からは南砺市民病院院長として地域医療に貢献。特に肝臓、消化器の専門医として最新の知見に基づいた治療実績は多数。今年度から西能病院内科部長として内科全般にわたる幅広い疾患に対応。

あります!

腸は食べ物を消化吸収して排泄するための器官ではなく、感染の防御やアレルギーの抑制、さらに生活習慣病、認知症、うつ病といった疾患のリスク低下にも重要な役割を果たしています。

肝臓から腸、感染症まで内科診療に幅広く精通している清水幸裕医師に、慢性的にお悩みの方が多い「腸」についてたっぷり聞きました!

腸は第2の脳とも呼ばれているんですよ。



性格にも腸が関係している!?

マウスの腸内細菌を入れ替えると性格が変わるという研究結果も出ています。

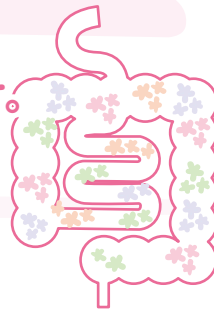


幸せホルモンは腸で作られる!?

体内のセロトニンの90%、ドーパミンの50%は、なんと腸内で作られます。セロトニンは精神を安定させる作用が、ドーパミンは脳を覚醒させ達成感をもたらす働きがあり、「幸せホルモン」と呼ばれています。腸内環境が悪いとこれらのホルモンを効率よく作れず、鬱や認知症との関連も指摘されています。

腸にはたくさんの菌がいて腸内環境が整うと全身が整います。

腸内には約1,000種100兆個の多種多様な細菌が生息! これらの様々な細菌がバランスをとり、腸内環境を良い状態にしています。細菌が密集している様子がお花畑(flora)のようにみえることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。この形成パターンは一人ひとり異なります。



腸内細菌の種類も数も生後1-3年以内に決まるんです。

胎児の腸管内には菌はいません。母親の産道を通るときに初めて菌にさらされ、母乳やスキンシップを通して腸内細菌が育まれます。多くは生後1~3年以内に自分の腸内細菌の種類が決まります。

善玉菌は、アレルギー反応の抑制や肥満の改善、糖尿病の改善などの働きをする短鎖脂肪酸(主に酢酸、プロピオン酸、酪酸など)を作り出します。腸に酪酸が多い人は感染症による入院リスクが低いという研究結果も!



悪玉菌

代表的な菌

- ・ウェルシュ菌
- ・ブドウ球菌
- ・大腸菌(有毒株)

体への影響

- ・健康障害
- ・病気の引き金
- ・老化促進

好物

- ・肉類
- ・脂肪分



善玉菌

代表的な菌

- ・ビフィズ菌
- ・乳酸菌
- ・酪酸産生菌

体への影響

- ・健康維持
- ・老化防止

好物

- ・食物繊維
- ・オリゴ糖

悪玉菌が全くないと善玉菌が働かず、食べ物の消化や吸収がうまくいきません。悪玉菌も必要なんです。

健康な時は大人しくしていますが、体が弱った時に悪玉菌の仲間入りをします。



日和見菌

このバランスがベスト!

日和見菌 7割

善玉菌 2割

悪玉菌 1割

腸内環境が整うと、免疫力もアップするんですよ。

病原菌やウイルスなどの外敵を退治してくれる「免疫細胞」。人間の腸には免疫細胞が多数存在し、その数はなんと全身の7割を占めるといわれています。



腸内環境のバランスを整えることが大事!

食生活の乱れや運動不足など、ちょっとしたことで悪玉菌は増えてしまいますが、善玉菌は意識しないと増えてくれません。善玉菌を増やす方法は次のページへ!



清水医師に聞く! 今日からできる腸活!!



食事

善玉菌を増やそう!

食物繊維をとろう!

2種類の食物繊維をバランスよくとることが大事!

統計的には水溶性食物繊維の
ほうが不足しがち。
だからサプリメントもおすすめです。
私も毎日飲み続けています!

水溶性食物繊維

体内で水に溶けてゼリー状に変化! 栄養素の吸収をゆるやかにし、便の滑りをよくします。とくに水溶性食物繊維はビフィズス菌や乳酸産生菌、酪酸産生菌などの善玉菌のエサになります。



海藻類・きのこ類・豆類など

1:2が理想!

不溶性食物繊維

水に溶けにくく、水分を吸収して便のかさを増やす役割を持っています。腸の運動を活発にし、お通じを整えてくれます。



ごぼう・芋類・豆類など

特におすすめ!



食物繊維量が多い&1:2に近い
●にんじん ●さつまいも
●アボカド

善玉菌を増やす
大原則は
この3つ!

乳酸菌食品を摂っているから大丈夫...
なんて大間違い!



4割

食事
(食物繊維)

運動

5割

運動

腸を刺激し、活性化!

ウォーキングが
おすすめ!



難しい運動でなくても、ウォーキングでOK! 血行がよくなることで腸の筋肉が刺激されます。そして、有酸素運動は善玉菌が増える手助けとなります。運動を習慣化している人は善玉菌が多い傾向にあります。ただし激しすぎる運動は、腸には逆効果です。

乳酸菌食品

の摂取 足りない分を補おう!

善玉菌が入った乳酸飲料は、腸内の悪い菌を抑制し、ビフィズス菌や乳酸菌が増えるスペースを作る効果があります。

どうやって選ぶの?

「生きたまま腸に届く」ことを考えるとトクホ(特定保健用食品)が一つの目安です。



(消費者庁HPより)

自分に合うものを見つけよう!

乳酸菌やビフィズス菌を摂っても腸内にとどまるのは3~7日程度で棲みつきます。1つの食品を5~7日食べ続けて効果を見ましょう。1種類だけを摂り続けると免疫の力で排除されやすくなるので、複数種類を入れ替えながら継続して食べるのがオススメです。

腸内環境改善には約3ヵ月かかります!

腸活をして改善がみられるのは、早い人で約2週間程度とされていますが、一般的に腸内環境が定着するまでには3ヵ月程度必要です。改善しているか確認するためには便の状態を観察するのが最もわかりやすいです。

お腹の調子が気になる方は
お気軽にご相談ください!

清水医師が特別講演します!

先着
500名
入場無料!

演題 驚きの力!腸内細菌が健康と病気に立ち向かう秘密の働き

富山ヤクルト健康フォーラム 2025

2025.9.6(土) 13:00~15:10(受付12:15~)

会場 富山県教育文化会館(富山市舟橋北町7-1)

主催・問合せ先 富山ヤクルト販売株式会社 ☎0120-0896-01

