

便と腸内環境

～いいうんち出ていますか?～

トイレに行った時、あなたはそのまま流していませんか?

腸内環境は、私たちの生活に深く関わっているようです。

うんちはお腹からのお便りです。腸内環境とうんちの関係を知って健康のセルフチェックしてみませんか。

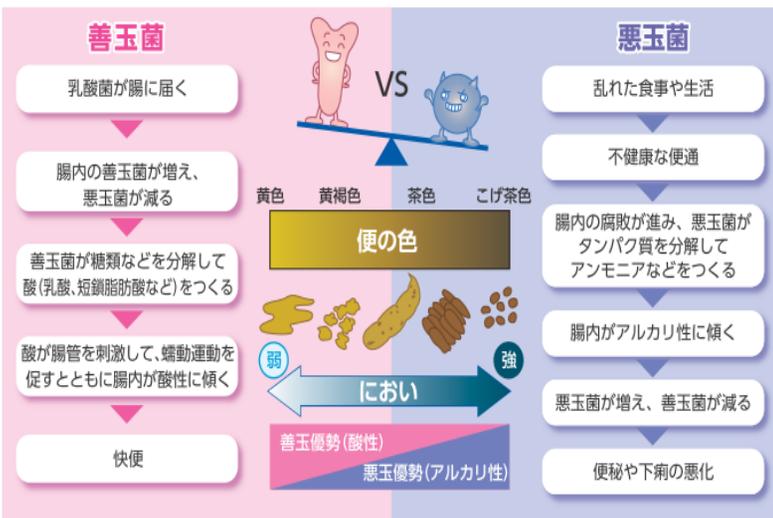
●● 腸内細菌について ●●

私たちの大腸に生息している腸内細菌は、500～1000種類以上、その菌数は600～1000兆個(※)、重さにすると1.5kgほどあるといわれています。このたくさんの腸内細菌が腸壁にびっしりと生息している様子から、腸内フローラ(お花畑)と呼ばれます。私たちヒトの腸内細菌は、大きく分けて善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類に分類されます。

※40兆個という説もあり

菌の種類	善玉菌	日和見菌	悪玉菌
菌の働き	ビタミンの合成 感染症状を防ぐ 免疫刺激など	善玉菌、悪玉菌 のどちらか優勢 な方に働く	腸内腐敗、細菌 毒素を作る ガス発生など
代表的な菌	ビフィズス菌 乳酸菌	バクロイデス	ウェルシュ菌 大腸菌

理想の割合!!
善玉菌 : 日和見菌 : 悪玉菌
2 : 7 : 1



●● 腸内細菌の働きと便との関係について ●●

腸内細菌、腸内環境という言葉を知ったからといって、便秘や下痢ということも思い浮かべるでしょう。しかし、最近の研究では、腸内細菌と健康長寿との密接な関係がクローズアップされ、腸内細菌は思いもよらない疾患、例えば、動脈硬化・糖尿病・脂肪肝・肥満・認知症などの様々な病気に関係があることが分かってきました。大腸の中では、善玉菌による「発酵」、と悪玉菌による「腐敗」を起こしながら便がつくられていきます。善玉菌は乳酸などを発生し腸内を弱酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑えるという働きもあります。日和見菌は、それ自体では無益・無害な菌や機能がよくわかっていない細菌のことを指します。これは、善玉菌、悪玉菌のその時勢力の強い方に傾く

理想的なうんちは、黄色か黄褐色のバナナのような形で、匂いはきつくない、練歯磨き粉程度の硬さです。

性質があります。悪玉菌は体に有害なものを産生しますが、悪玉菌があるから、善玉菌も負けずに働くようになるということもあります。単に悪玉菌が全く無いという状態も良くなく、善玉菌と悪玉菌のバランスが大事です。このため、腸内環境を整えることが大事になってくるのです。腸内が、現在、善玉菌・悪玉菌のどちらが優勢な状態であるのか、便の様子から確認しましょう。食物繊維は便を作る材料となり、腸の不要物をからめとり排出します。ビフィズス菌などと摂ると、もともと腸にいる細菌を活性化し良い便を育てます。毎日どんな便を出すのかも大切です。

腸内環境を整えましょう

- 健康に役立つ生きた善玉菌そのもの、「プロバイオティクス」を直接食べましょう。
味噌・納豆・ヨーグルトなど
- 腸内にもともといる善玉菌を増やす「プレバイオティクス」を食べましょう。
野菜・果物・豆類など食物繊維
- ストレスをためないようにしましょう。
- 無理のない適度な運動をしましょう。

上の図を参考に良いうんちが出ているか、排便後チェックしてみましょう。食生活、適度な運動、生活習慣が大切です。

腸内細菌のはたらき

- 免疫力UP、入ってくる外敵から体を守る
- ビタミン(B2,B6,B12,K) 葉酸、パントテン酸、ビオチンなどのビタミン類を作る
- ドーパミンやセロトニンを作る
- エネルギーを作る

参考:
腸内細菌と健康_e-ヘルスネット情報提供_files
<https://www.asahi.com/relife/special/interview/11978977>
奥村 靖著「腸の免疫」を上げると体も脳も10歳若返る

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間923-1
TEL 0883(79)2014