



ちょう ない さい きん そう

腸内細菌叢のふしぎ

～あなたの中の“もうひとつの生命”～

内科専攻医

かとう ひろき
加藤 大貴 医師

国保京丹波町病院 水曜日の総合内科外来
和知診療所 月曜日、木曜日の総合内科一般外来担当

腸の中は「小宇宙」!?

突然ですが、
「あなたの体はどこまでが“あなた”ですか？」

実は、私たちの体には自分の細胞よりも多い数の微生物が住んでいます。人の細胞の数は約37兆個といわれていますが、腸内に生息する細菌などの微生物の数はなんと100兆個以上ともいわれています。彼らは「腸内細菌叢」と呼ばれ、私たちとともに生きるパートナーなのです。

善玉菌・悪玉菌

腸の中で何が起きている?

腸内には、私たちとともに暮らす膨大な細菌がいます。これらは主に「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類に分けられます。

- ・善玉菌(ビフィズス菌や乳酸菌など):免疫を整え、腸の働きを助けてくれる「頼れる味方」
- ・悪玉菌:腸内で炎症を惹起するほか、体に有害な物質を作ることがあります
- ・日和見菌:腸内の環境次第でどちらにも傾く、いわば「風見鶏」的な存在です

バランスよく共存していれば健康を保ってくれますが、現代人の食生活やストレス、運動不足などが原因で善玉菌が減り、悪玉菌が優勢な腸へと変貌してしまいます。

腸を整えると、全身も整う!?

腸は単に「消化管」にとどまらず、今や全身の健康を左右する臓器として注目されています。実際に、少し例を挙げると次のような疾患と腸内細菌の関係が指摘されています。

- ・肥満、糖尿病などの生活習慣病
- ・アレルギーや関節リウマチなどの免疫疾患
- ・認知症、自閉スペクトラム症、うつ病などの神経疾患
- ・悪性腫瘍の発生、ならびに治療反応 など



腸内細菌を整えるには?

現代の医療ではまだ効果的に腸内細菌叢を改善することは難しいのが現状です。ただ、小さな工夫が、腸にやさしい生活につながります。

まずは、食物繊維を意識して摂ること。野菜、海藻、豆類などが代表的です。また、発酵食品(味噌・納豆・ヨーグルトなど)を毎日の食卓に取り入れるのもおすすめです。そして、質の良い睡眠、ストレスをためすぎない生活、適度な運動も腸内環境には大切です。

あなたの腸は、 未来の健康への入口です

私たちの腸の中には、「自分の細胞よりも多くの“仲間たち”」が住んでいます。その腸内細菌たちと上手につきあっていくことが、健康長寿のカギかもしれません。

「なんとなくお腹の調子が悪い」「便秘がちで気になる」そんなときは、腸内細菌からのサインかもしれません。

ぜひ一度、腸の声に耳を傾けてみてください。