

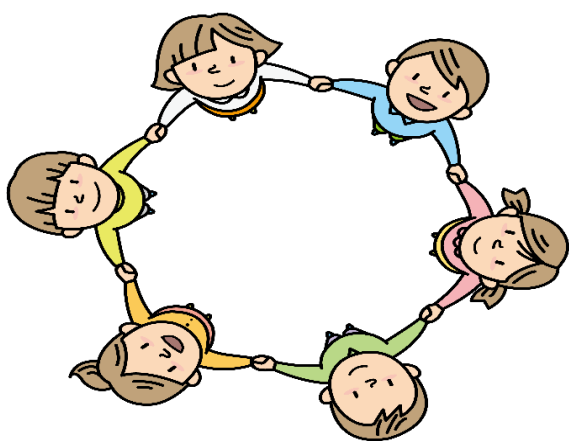
虹彩だより

令和2年1月版



昨年5月1日、「平成」が幕を閉じ新しい年号「令和」となり早くも令和2年が明けました。昨年は災害の多い年でした。今年は良い年でありますようにと皆それぞれに新たな年をスタートされたことと思います。

今年は東京オリンピックが開催される年。1964年の東京オリンピックから55年の歳月が過ぎオリンピック景気とも言われたほど戦後大きな経済成長を遂げた日本。今年のオリンピック開催を契機に我が日本が良い意味で発展・成長してほしいと願っています。



さて、日本は超高齢社会に突入しました。高齢者を支える仕組みやその動向が注目されています。

高齢者を支える仕組みも大切ですが、私たち人間が自ら社会の中で生き抜く力をつけてほしいと思います。支えあいの仕組みをうまく活用し人や地域とつながりを持つことが大切です。人を大事にするには自分をも大事にする事をしなければうまくいきません。

健康を維持していけるよう自分の為にできることをいくつかご紹介できればと考えてみました。

今号のテーマは「腸活」についてです

【腸は「第2の脳」】

40億年前の生物の誕生の歴史までさかのぼってみても生物は「腸」が「脳」よりも先に作られています。母親の胎内で育つ赤ちゃんも、受精後4週間から「腸」が形成され始めその後「脳」が形成され始めます。

「脳」より先に「腸」が作られることの意味は「脳」が及ばない活動を「腸」が担っているということになります。

これが、「腸が第二の脳」と言われている由縁です。

脳から指令がなくても食物を素早く判断し、周囲の臓器に命令(腸内壁のセンサー細胞)します。

有害物質が入ると下痢を起こし排出しようと腸が独自で考え働きます。

腸ってすごい臓器なんですよ。

もともと腸は脳からの信号による指示を受けなくても、独自でその機能を果たせる唯一の臓器です。



腸は「第二の脳」と言いましたが「第一の脳」という論を唱える専門家も増えてきているようです。「脳トレ」により認知症を予防することも重要ですが、第二の脳である「腸」の健康を守るのが

「腸活」です。



腸活とは腸内環境を整えることや、善玉菌を強化し正常な腸内環境を維持する、あらゆる活動のことを言います。

【腸内環境について】

私たちは生きていくために、日々の食事から栄養を得ています。必要な栄養分は小腸から体内に取り込み、不要になったものは便として排出しています。便の成分は実は80%が水です。便秘になると水は70%前後に減り、下痢では90%以上になることもあります。水以外の20%の成分の内訳としてはその5%が「食べ物のカス」です。残りの15%が「はがれた腸粘膜」、そして「腸内細菌」となっています。この腸内細菌は便1グラムあたりに1兆個も含まれ、その細菌の種類は人によって異なります。

腸には約1000種類、100兆個から1000兆個の腸内細菌が住んでいます。腸内環境はこの腸内細菌によって左右されます。腸内の健康状態を良好に保つためには、腸内環境を健全に保ち、腸内細菌を育成することが大切とされています。

腸内細菌には人に良い影響を与える善玉菌、反対に悪い影響を与える悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優勢は方へなびいて働く日和見菌(ひよりみ)がいます。腸内環境はこれらの3つの腸内細菌のバランスで決まり、善玉菌が優勢に働いている状態を「良い腸内環境」または「腸内環境が整っている状態」とします。

【代表的な菌】

善玉菌・ビフィズス菌、乳酸菌、納豆菌

(働き) ビタミンの合成、消化吸収の補助、感染防御、免疫刺激
体への影響) 健康維持

悪玉菌・ブドウ菌、ウェルシュ菌、大腸菌(有毒株)

(働き) 腸内腐敗、細菌毒素の産生、発がん物質の産生、ガス発生
体への影響)、病気の引き金

日和見菌・バクテロイデス、大腸菌(無毒株)連鎖球菌

体への影響) 健康な時はおとなしくしているが、体が弱ったりすると腸内で悪いはたらきをする。



【加齢による腸内細菌の変化】

腸内細菌は年齢とともに変化します。年をとると悪玉菌の割合が増えてきます。高齢になるとほとんどの場合ビフィズス菌は減少し若年では検出されなかったウェルシュ菌が高確率で検出されるようになります。

【腸内細菌を育てる！ = 善玉菌を増やす！！】

細菌ごとに食べ物の分解に得意不得意があるため、様々な種類の細菌がいることで食べたものを分解し、体に必要な栄養素やホルモン物質を作り出すことができます。どれだけ良いものを食べても腸内細菌が

いなければ栄養やホルモン物質等に分解することが出来ません。

腸内細菌の出すエクオール(女性ホルモんに似た物質)がコラーゲンを(繊維が細胞)作り、更年期症状(顔のほてり、しわ、骨密度)を緩和してくれるそうです。

腸内での善玉菌の割合を多く保つことが腸内環境を良好に維持するうえで重要なポイントと言えます。

【腸内環境を整える方法は？】

1. 乳酸菌を摂取する。(発酵食品等)

乳酸菌を摂取することで自分の腸内の善玉菌に援軍を送ってあげる。

2. 腸内の乳酸菌を元気にする。増やす。

乳酸菌の餌となる食物繊維とオリゴ糖を摂取して乳酸菌を元気にしてあげる。

(ゴボウ・たまねぎ・アスパラ。納豆、大豆、にんにく等)

3. 腸そのものを整える生活習慣

○朝食を抜かない。

理想的な排便タイムを作る。



○十分な睡眠

朝起きた時に便をS状結腸まで送る。睡眠中に蠕動運動の時間をしっかりと確保しましょう。

○適度な運動

体の振動や筋肉の動きが腸内の便の働きをサポートする。腹部の内圧を高める腹筋運動はとても効果的！



乳酸菌を取りながら、規則正しい生活をすることで、

腸を整え健康な体を作りましょう。

療養生活上わからないことや健康に関することなどがあれば遠慮なくご連絡下さい。
「虹彩だより」は年4回と少ないですが季節に合わせた健康に役立つ情報を掲載していきます。
ご参考になれば幸いです。

訪問看護ステーション虹彩
お問合せ: TEL 0495-71-9597
毎週 火 木 AM11:00~12:30

