

健康だより

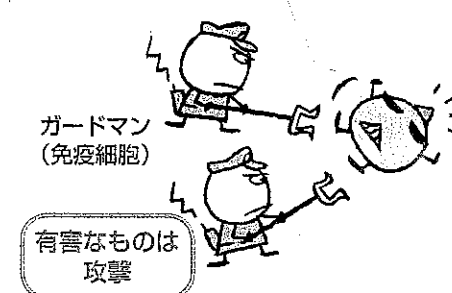
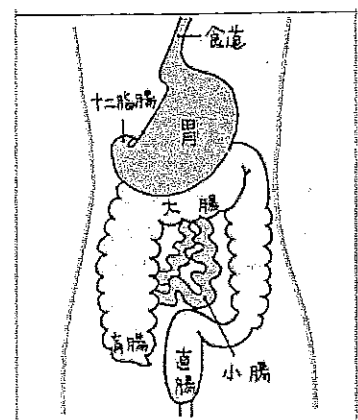
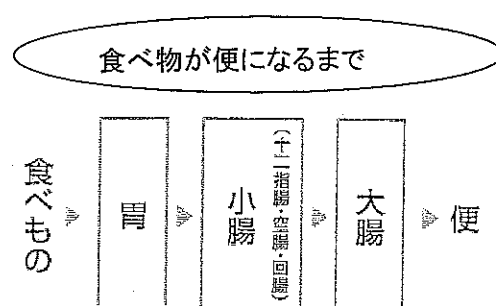
<健康習慣・腸内環境を整える>

<腸の働き>

腸は、生命に必要な栄養分を吸収し、免疫、解毒作用で健康を維持する重要な器官です。

いわゆる「腸」は小腸と大腸をさします。

小腸の長さは 6m もあり、内側はたくさんのひだで覆われていて、大量の水分とともに、消化された食べ物の栄養素のほとんどが吸収されます。大腸は 1.5m ほどの長さで、小腸から送られてきたものからさらに水分を吸収し、その残りかすが便として排泄されます。食べ物が体内を移動する距離は約 8m、その道のりは約 26 時間です。



<腸は人体最大の免疫器官>

腸の粘膜の表面積は、合計すると全身の皮膚の約 200 倍もあります。

腸は身体の内側にある器官ですが、飲食物だけでなく、細菌やウイルスなどにもさらされるからだの中で最も「外」に面した器官です。

そのため、腸には免疫を担う白血球の一種であるリンパ球の約 60% が存在し、

進入してくる病原菌や有害物質から身を守る防衛機能を備えています。

まさに身体の防衛隊！です。

<腸は第二の脳>

生命の進化の過程で、腸は最初にできた器官で、あらゆる臓器の生みの親であり、身体の中の多くの器官や神経と密接に関わっています。

腸には脳の神経細胞に次ぐ神経細胞があり、脳の指令がなくても独自の判断で、消化吸収や排泄までをコントロールしています。

全身麻酔をかけられても、脳死の状態に陥っても、腸は稼動し続けます。

又、脳内に存在している神経伝達物質「セロトニン」の 95% は腸で作られていることがわかってきました。

「腸にも脳がある」といわれ腸は「第二の脳」といわれています。

セロトニンとは

体内で重要な役割を果たしている 3 大神経伝達物質の一つです。

ほかの神経伝達物質であるドーパミン(喜び・快楽)ノルアドレナリン(恐れ・驚き)などの情報をコントロールし、精神を安定させる作用があります。セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れて、暴力的になったり、うつ病を発症するといわれています。

セロトニンの材料は、「トリプトファン」という成分ですが、豆腐、納豆、ヨーグルト、クルミ、ゴマ、卵、バナナなどに含まれています。

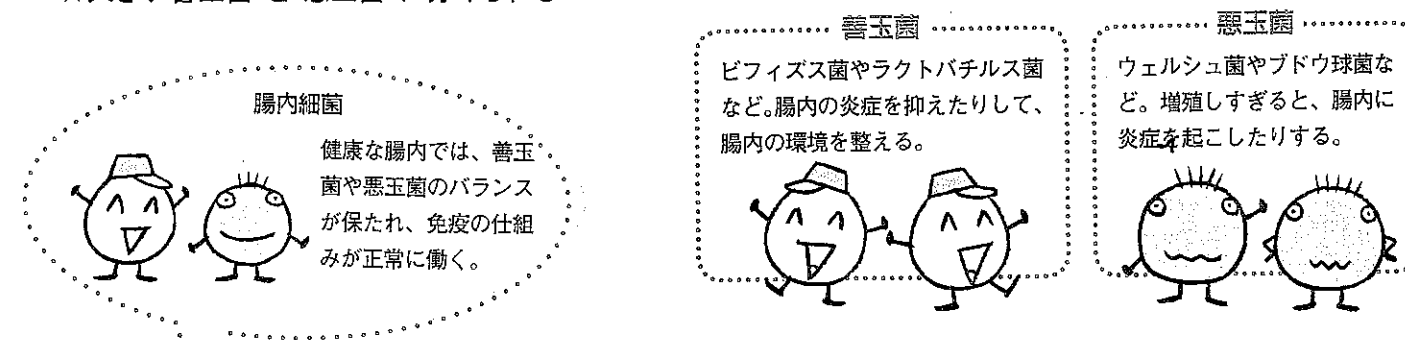
又セロトニンの活動には、日光が大きく影響しています。

規則正しい生活のリズムや日光浴など、ライフスタイルの見直しも大切です。

<腸内細菌>

腸、特に大腸に多く住み着いている細菌(常在菌)で、分かっているだけでも約 500 種類、数は 100 兆個にもなり総重量は約 1Kg にもなります。腸内細菌の種類や数は人により異なり、免疫の仕組みが発達する前の成育期の食事内容や環境などで決まるとされています。

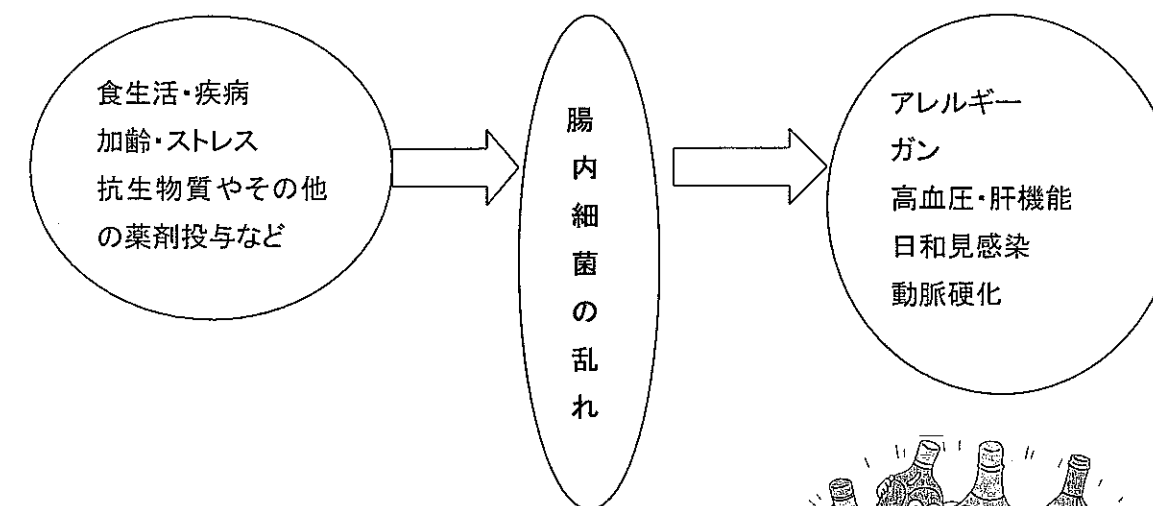
☆大きく「善玉菌」と「悪玉菌」に分けられる



腸内の状況によって善玉菌になったり悪玉菌になったりする「日和見菌」もある

☆免疫の働きを助けるなど、重要な役割を持っている

腸の免疫は(腸管免疫)は、身体に良いものと悪いものを区別し、無害なものは吸収して、有害なものは排除する機能を持つ。その機能は腸内細菌によって調節されている。



腸内環境を改善する 4 つのポイント

- ① 動物性脂肪を多く含む食品を食べ過ぎない
- ② 野菜をたくさん食べる習慣を
- ③ ウォーキングで運動不足を解消
- ④ お酒は適度にして飲みすぎない

肉を多く食べると、大腸がんのリスクが高くなることが分かっています。野菜はリスクを下げ、便通を促し、腸内環境を改善します。腸の健康を保つためには、規則正しい食生活が基本です。サプリメントに頼るのではなくまずは食事を見直し、腸の環境を整えましょう。

