

【腸内細菌について】

腸内には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。

➡ 腸内細菌叢、腸内フローラ



<腸内細菌の種類>

悪玉菌 . . . 少数

たんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・各種のストレス・便秘などが原因で腸内に増える

善玉菌 . . . 二番目に多い

乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることにより、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防や、発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作る。また、善玉菌は腸内でビタミン産生する。

中間の菌 . . . 一番数が多い

<腸内の善玉菌の割合を増やす方法>



1 健康に有用な作用をもたらす善玉菌「プロバイオティクス」を直接摂取する
. . . ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むもの

2 腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」を摂取する

. . . オリゴ糖や食物繊維で、野菜類・果物類・豆類などに多く含まれる



【生活習慣の改善】

1 早寝早起きをして、規則正しい生活をしましょう。

毎日排便しやすい、ゆとりのある時間帯にトイレに座る習慣をつけることも有効です。

便意を感じたら、学校でも我慢せずにトイレに行くようにしましょう。

2 バランスのとれた食事を3食きちんと食べ、水分もきちんととるようにしましょう。水分が不足していても便秘の原因になります。運動の前後にはこまめに水分をとりましょう。



3 体を動かすことは、腸の運動を活発にして便通をよくするといわれています。部活等で体を動かしていない人は、散歩、掃除など軽い運動で良いので、なるべく体を使いましょう。

厚生労働省 「e-ヘルスネット」より

【腸内細菌と免疫の関係】

免疫機能は全身に存在しますが、特に腸内に集中しているといわれています。

日頃、私たちが呼吸をしたり、飲食をしたりする際、細菌やウイルスなどの病原体も一緒に体内へと入ってきてしまいます。そして、それらの病原体は消化管を通過して腸内に運ばれ、腸の粘膜から体内に侵入しようとするのです。腸は体の内側にある臓器ですが、体の外側にあるのと同じくらいさまざまな病原体と接触する機会が多い場所といえます。

そのため、それらの病原体をいち早く察知して、体から排除するために、腸には免疫機能が集中していると考えられているのです。

腸内環境を決めるのは、腸内細菌のバランスです。腸内環境が悪いと、免疫機能がうまく働かず、細菌やウイルスが体内に入ってきたときに防ぐことができません。

朝食は特に大切！

朝食は体内時計のスイッチになりますので、免疫機能もスイッチオンになります。

さらに朝食を食べると「胃・大腸反射」が起きます。起床時や空腹時間が長く続いた後に取る食事（朝食）に特に起こりやすく、食べ物が胃に入ると胃が刺激されて、大腸が反射的に動き出します。

そうすると、朝食後に排便が起こりやすくなり、毎朝の排便リズムをつくりやすくなるのです。

【便秘に効くツボ、体操】



1 手のツボ押し

便秘に効くツボとして有名なのは“万能のツボ”と言われる「合谷(ごうこく)」です。親指と人差し指の付け根のちょうど中間のあたり、手の甲側にあり、骨と骨の間にあるので見つけやすいツボです。反対側の手の親指と人差し指ではさむように刺激しましょう。



2 朝の体操

体操は便意が最も起きやすい朝に行うのがおすすめです。体操などで腹筋を使うと、腸が刺激されて蠕動運動が高まり、便意がより起きやすくなります。ほんの5分の早起きで便秘解消を目指しましょう。

1 バタ足体操

手を顔の下に置いてうつ伏せで寝て、水泳のバタ足のように膝を伸ばしたまま足を上下させる。(10回程度)



2 おしりたたき体操

左右交互に膝を曲げて、かかとでお尻を叩く。(20回くらいが目安)



3 足上げ体操

仰向けに寝たまま膝を伸ばして、足を30cmくらい持ち上げて5秒~10秒キープする。



(これを3回~5回繰り返す)

「ロート製薬HP」より