

腸活と健康

腸内環境を整えていきいきと暮らす



宝塚市立病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
上木 麻希

腸活とは

“ 腸内環境を整えて健康を目指す生活習慣 ”



腸は便を排泄するため（だけ）の臓器ではない

「腸内細菌」が注目されている！

腸内細菌のすごい世界

腸の中に生息する菌は**1000種類**以上、数は**100兆個**にも及ぶ

ヒトは菌に助けられて、生命の恒常性と健康を維持している

生活習慣病や心の状態とも関わっている



便の性状

免疫

肥満・糖尿病・動脈硬化・
高血圧・がん

花粉症
感染症の予防

睡眠

ストレス

うつ病

認知症

腸内細菌の影響

- 同じ食事でも、太りにくい人・太りやすい人
- 同じ食品でも、アレルギーにならない人・なる人
- 同じ睡眠時間でも、疲れが取れやすい人・取れにくい人
- 同じ室温でも、体が冷えにくい人・冷えやすい人
- 同じ生活パターンでも、ストレスを感じにくい人・感じやすい人 など

多くの人々が、「**体質**」と思っていることに
腸内細菌がなんらかの形で**影響**を与えている

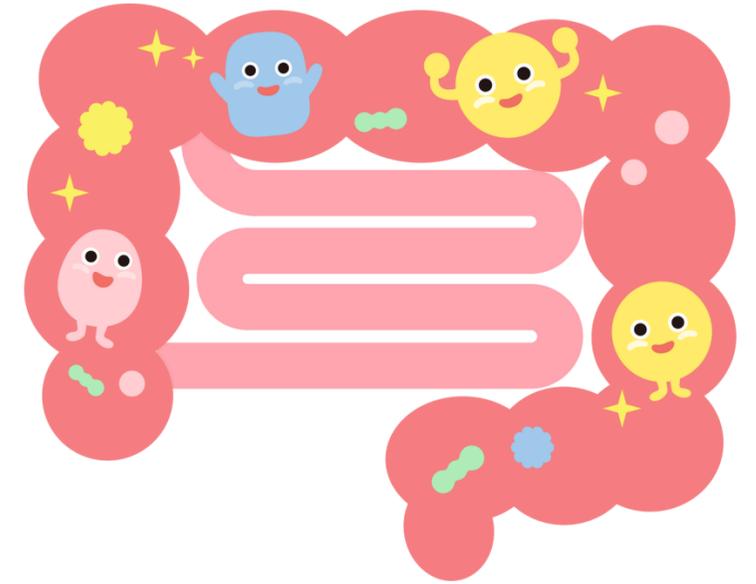
■ 腸内環境を整えるメリット

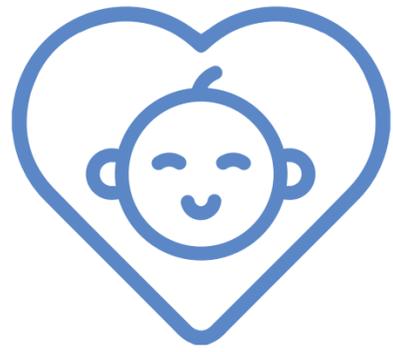
- ウイルスをやっつける抗体をつくり、免疫力を向上させる
- 精神状態の安定を促すホルモンを生み出す
- 栄養素の吸収を促進し、美肌効果・ダイエット効果につながる
- 炎症や血圧上昇を抑え、生活習慣病のリスクを下げる など

**心身を健康に保ち、豊かな毎日を送るために
重要な役割を担っている**

■ 「腸内フローラ」とは

- ・ 腸内細菌の種類、数は人それぞれ違う
- ・ 異なる働きをする菌が集団を形成して腸内に棲むことであたかも一つの生命体のように becoming いることから「**腸内細菌叢**」といわれる
- ・ 菌が集団を成す形状がお花畑（フローラ）のように見えることから「**腸内フローラ**」とよばれる
- ・ 健康を保つためには、**100種類以上持っているのが理想**





人の腸内細菌の分布や特徴は 5歳くらいまでに決定する！？



- 母親からもらった腸内細菌がベースとなり、その後の食習慣や生活習慣などによって個人特有の腸内環境となる
- 腸内フローラの「原型」はほぼそこまでに決まってしまうため、小さい子どもは大人以上に多様な菌を取り込しておくことが必要
- 住宅でも、普段から土に触れられる環境に身を置くことは大事

■ 小腸と大腸ではすんでいる菌が違う

小腸
酸素がある

酸素が多少あっても生息できる菌
(通性嫌気性菌)

代表 **乳酸菌**

大腸
酸素はほとんどない

酸素が嫌いな菌
(偏性嫌気性菌)

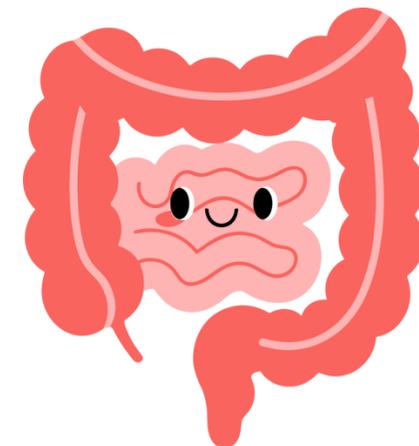
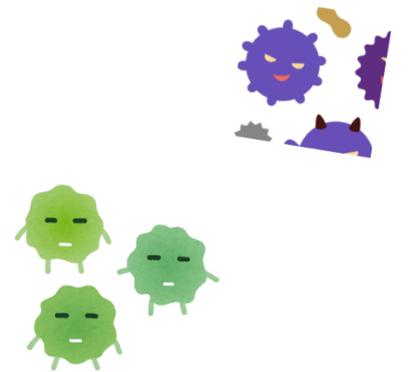
代表 **ビフィズス菌、酪酸菌**

腸内細菌は小腸よりも大腸のほうに圧倒的に多くいる

理想的な腸内環境とは？

できるだけ多くの種類の腸内細菌がバランスよく存在する状態

- ・ たくさんの種類の菌がいることで、生み出される代謝産物も多様になって、得られる健康効果も増える
- ・ 数だけではなく、多様性が大事。腸内細菌の多様性が高いほど、環境変化への適応力が高まったり、代謝や免疫の機能が最適化する



腸内細菌バランスに悪影響を与える要因は？

- 抗生物質
- 胃酸分泌抑制剤などの医薬品
- 過剰なストレス
- 砂糖や塩
- 動物性の飽和脂肪酸のとりすぎ など



こういった因子をできるだけ減らし健康で長生き

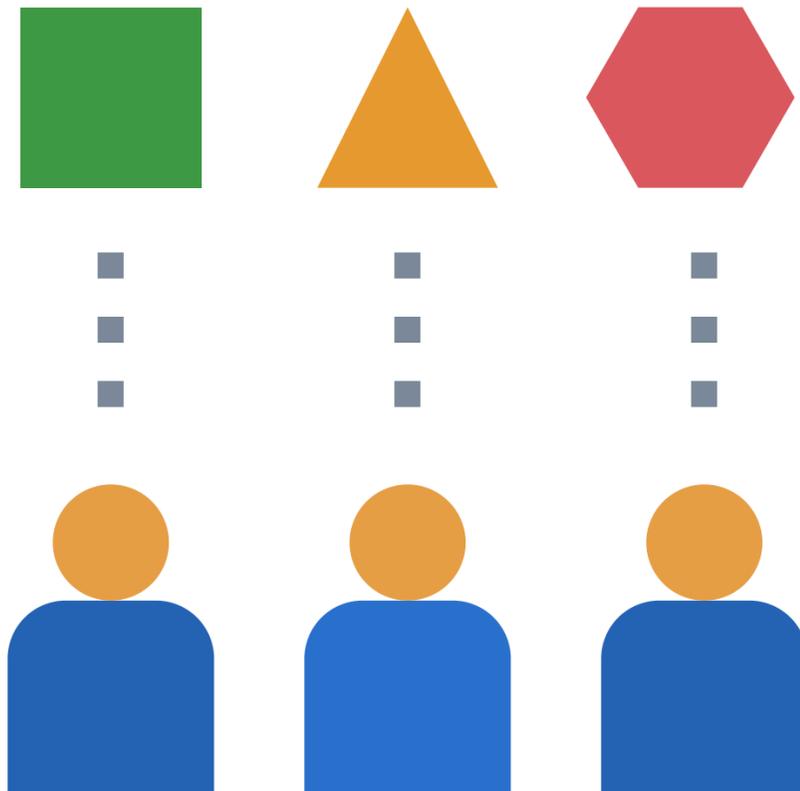
腸内環境は、人によって千差万別

遺伝的な素因

生活習慣

幼少期の
生育環境

食習慣



その人に適した腸活も
それぞれ違ってくる

家族と腸内環境の関連性

- ・ 個人差がある腸内環境は同じ家族や家庭内では共通点が見られる
- ・ 「生活を共にしている」人同士の腸内環境は似通っている
- ・ うまれながらの体質的な影響よりも、食べているものなど生活習慣や共有している空間が大きく関係する

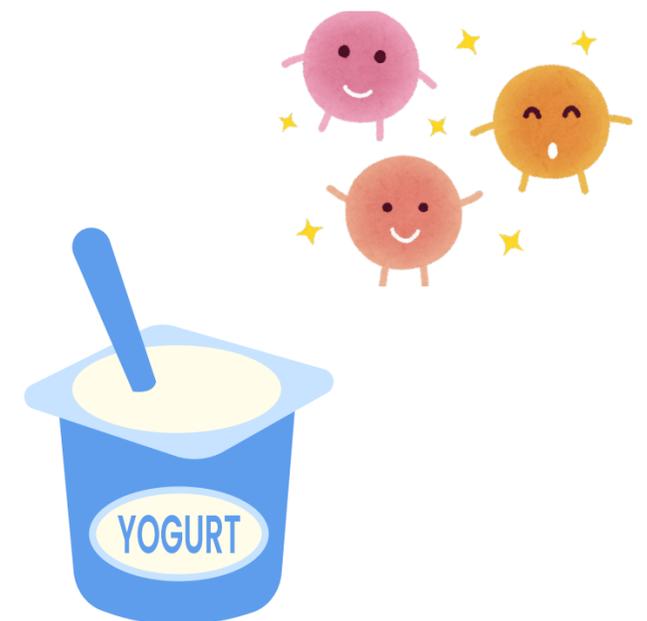
トイレやお風呂を共同で使っている家族同士は、
腸内細菌の内容がかなり似通ってくる



■日本人の腸への理解が腸活成功へのかぎ

日本人の腸の特徴

- ・ほかの国には見られない独特の腸内細菌叢
- ・炭水化物やアミノ酸を代謝する菌が多い
ビフィズス菌がそのひとつ
- ・海苔やワカメに含まれる多糖の分解酵素をもつ菌がいる
- ・日本人は遺伝的にビフィズス菌にエサが届きやすく、
ビフィズス菌を増やしやすい条件をもっている



食の欧米化が日本人の腸をかえている

人間の腸内細菌のタイプは大きく3つに分けられる

①バクテロイデスタイプ：肉食を好む欧米人に多い

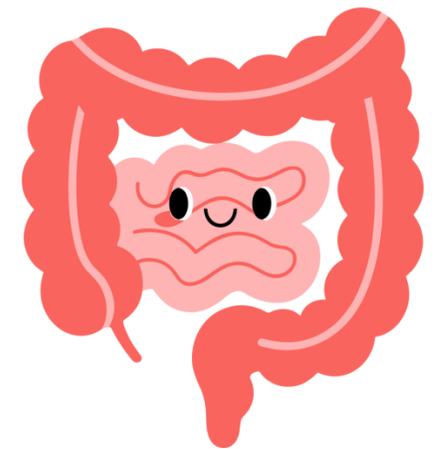
②プレボテラタイプ：東南アジアやアフリカなど穀物をよく食べる地域の人に多い

③ルミノコッカスタイプ：北欧など食物繊維をよく摂る地域の人に多い

これまで日本人は②や③が多いと考えられてきた。現在は①が一番多い

「日本人の遺伝的な（過去の）腸の特性」＋「最新の日本人の腸の特性」

両方の知識をアップデートしておく必要がある

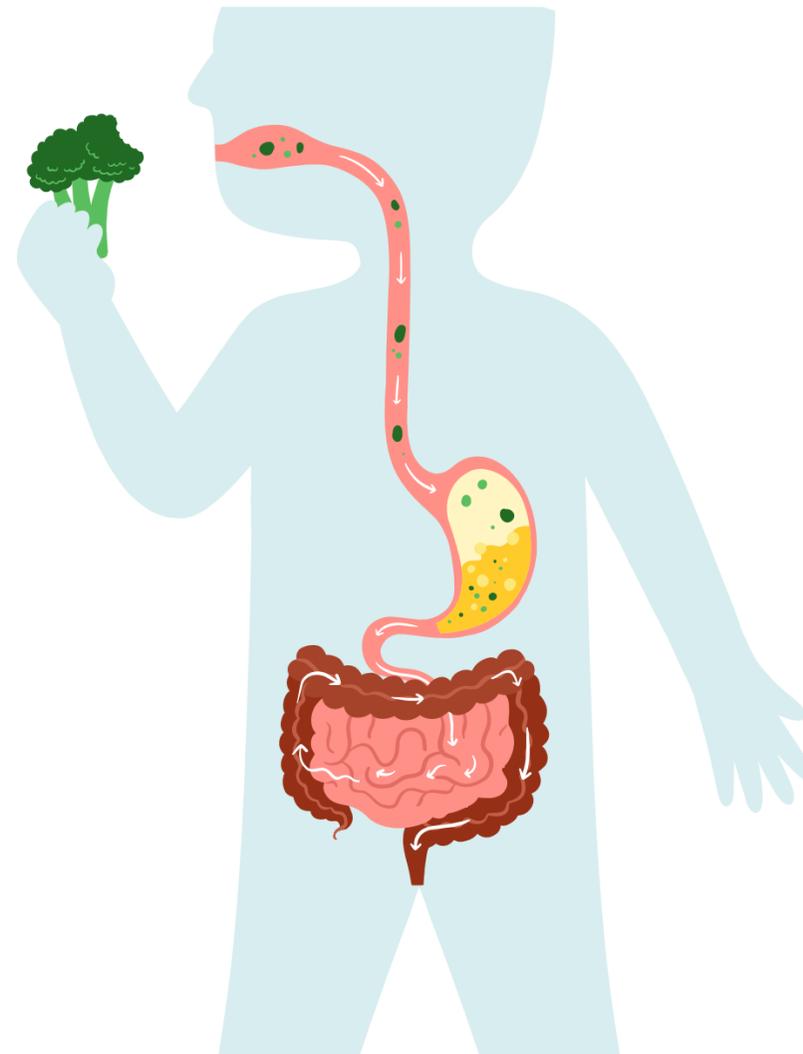


■ 広すぎる腸の役割

消化

栄養の吸収

便の排泄



免疫力

老化防止

メンタル・脳
のつながり

■ 腸の役割 消化と栄養の吸収

- ・ 口から食べたものは、食道・胃で大半がドロドロの“お粥状”になる
- ・ 小腸はそれらをさらに細かく分解し栄養を吸収、残留物を大腸に送る
- ・ 小腸から吸収された栄養は、血管を通過して全身に行き渡る

■ 腸の役割 体の番人としての役割

腸には食べたものや空気中に浮遊する微細な物質などの情報が入ってくる

有益な異物に対しては排除せず利用

ウイルスや病原細菌・ホコリなど体に害を及ぼすものはブロック

有益なのか有害なのかの判断が、
つねに腸内ではされている



腸は病原菌やウイルスの最大の侵入口

排泄物と一緒にでてきたウイルスが飛散し、皮膚や環境に付着
それらが口に入って感染が広がる可能性がある
コロナに限らずインフルも。

感染予防のポイント☆

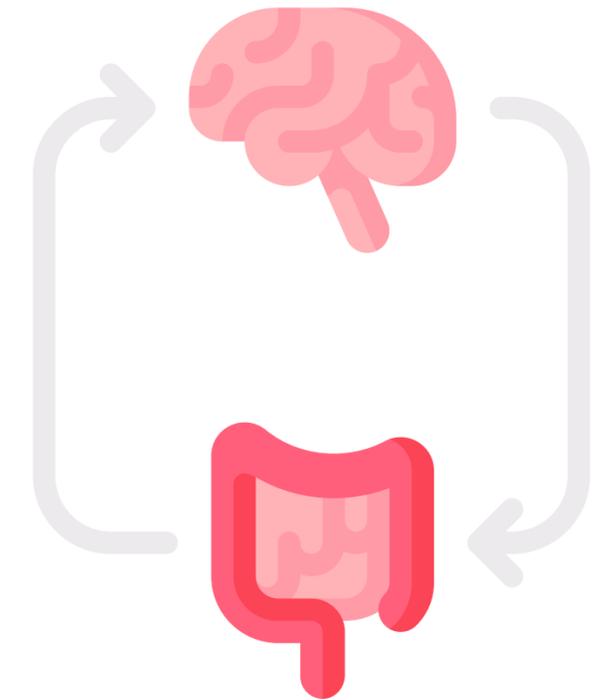
- ・ 洋式便器に排泄物を廃棄する際、排泄物が飛び跳ねないようにする
- ・ トイレの水を流す際は便器の蓋をしめる
- ・ トイレ使用後は必ず石鹸で手洗い
- ・ アルコール消毒



腸は「第二の脳」

こんな経験はありませんか？

- ・不安やストレスが強い状態のとき、お腹が痛くなったり、お腹をくだす
- ・睡眠不足で胃腸の動きが悪くなる
- ・装具交換の際、便が出て欲しくないと思うほど、便がでて困る

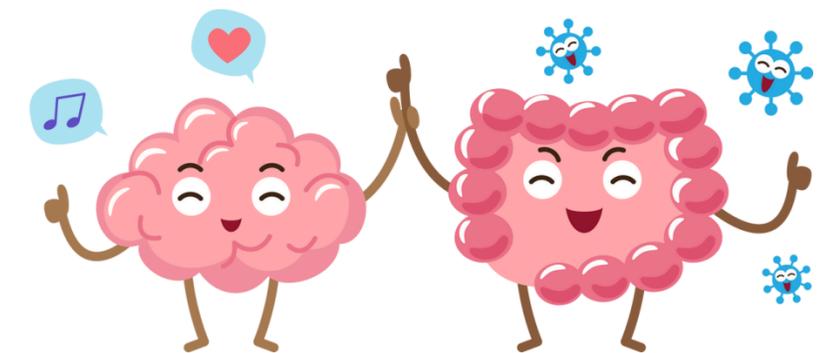


腸脳相関 : 脳と腸がお互いに影響しあうこと

脳と腸は迷走神経でお互いに情報を送り合っている

脳腸相関のかぎとなるのは、腸内細菌！

精神状態の安定や、脳の健康を支える大事なパートナー



腸内環境が乱れないように整えることで
脳もいい状態を保ってくれる

■ 腸は自律神経と深く関わっている臓器

腸が緊張状態にあれば交感神経が優位になりすぎる

→イライラ、睡眠の質が悪くなる、血圧や血糖値が高くなる

腸内環境を整え、緊張を緩めてあげれば、副交感神経が働いて落ち着く

装具交換の際のポイント☆

- ・ 便がでたらどうしようと考えすぎるとかえって不安と緊張で腸が動き便が出ることにつながるため、リラックスする
- ・ 落ち着いて交換できる場所を確保する
- ・ 焦って交換しなくて良いように時間にゆとりをもつ



「ストレス」を手放せば腸は動き出す

腸内環境を改善するためには、食事だけでなく、
運動や睡眠の生活スタイルが大事。
ストレスも大事！



- ① ストレスが溜まる → 腸の働きが悪くなる
- ② 腸の働きが悪い → ストレスが溜まる



食への過剰なこだわりや縛りから自由になる
結果的に腸内細菌の状態も良くなる

■ イライラと無気力感を解消する腸の整え方

幸せホルモン「セロトニン」の9割は腸で作られている

- ・ ストレスを緩和する方向に働く
- ・ 腸の蠕動運動を促す
- ・ ストレスにまみれている人はセロトニンの分泌が悪い
- ・ セロトニンの分泌が悪い人は腸内環境が乱れている



真面目な人ほど要注意
腸内環境を整えることは大切だが、
「完璧を目指さない」こともポイント

「腸内環境」の前に、まずは土台をしっかり



- ・ 栄養素をしっかり摂る
良質なタンパク質
ビタミン
ミネラル など
- ・ 睡眠の環境を改善
- ・ ストレスを解消



■ 多種多様な細菌が腸にいるために

現代は、

- ・ 季節に関係なく食べたいものがいつでも手軽に手に入る
- ・ 好きなものばかりを食べてしまいがち



栄養バランスの偏り→腸内細菌の偏り



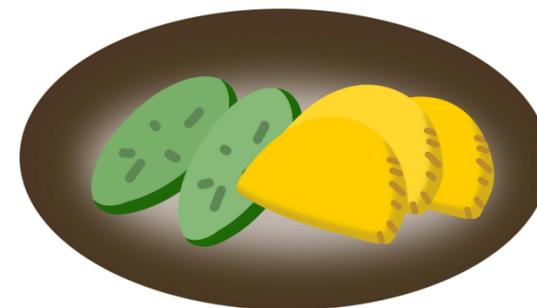
ヒトと腸内細菌が良好な共生関係を維持していくためには、

腸内細菌を喜ばせる食事をとることも必要



腸内細菌が喜ぶ食事 いい菌をとる

発酵食品：腸にとっていい菌（有用菌）がたくさん含まれる
乳酸菌、ビフィズス菌、酢酸菌、酪酸菌、糖化菌など



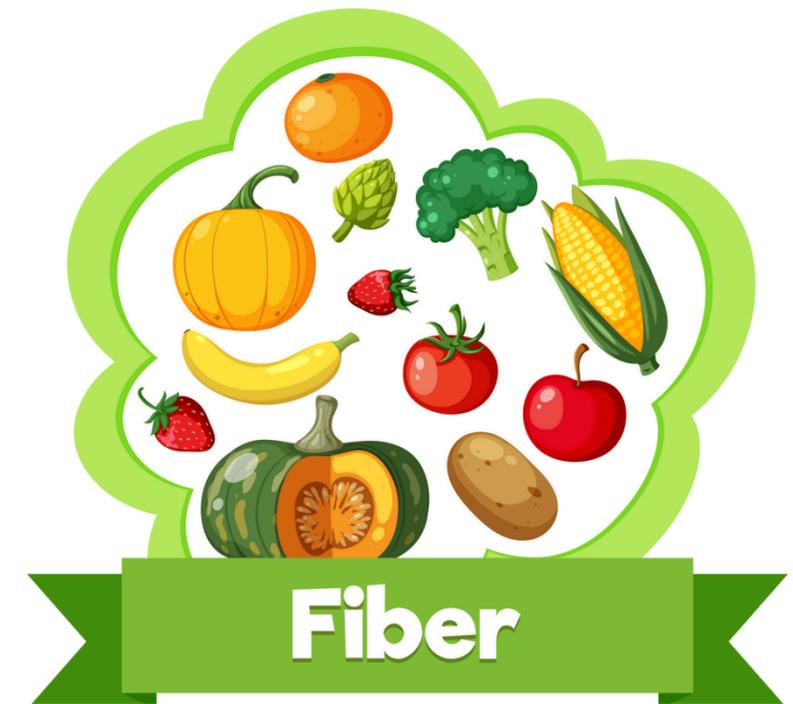
腸内細菌が喜ぶ食事 菌のエサとなる食物繊維

食物繊維 : 難消化性炭水化物

炭水化物から糖質を抜いたもの

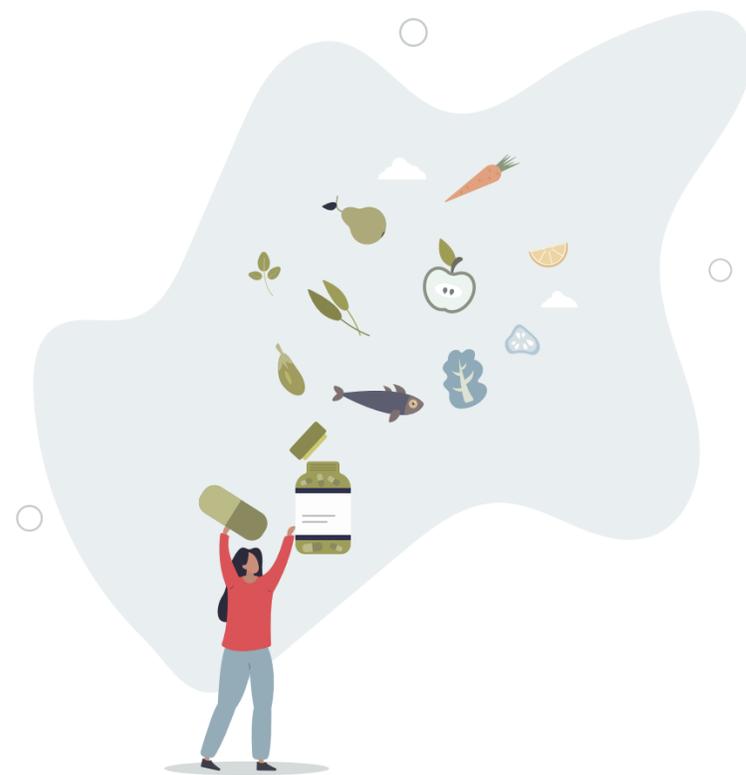
定義 「ヒトの消化酵素で分解されない食べ物の総体」

- ・ 胃や小腸で消化されずに大腸まで届く
- ・ 腸内細菌のエネルギー源になり、多くの健康効果をもたらしてくれる
- ・ 五大栄養素（三大栄養素＋ビタミン＋ミネラル）に加えるべき「第六の栄養素」とも呼ばれる重要な食品成分



■ 食物繊維の不足が生活習慣病や死亡リスクに関係

食物繊維摂取量が多いほど、
生活習慣病の発症や疾患を原因とする死亡が
抑えられることがわかってきている



心筋梗塞
脳卒中
循環器系疾患
2型糖尿病
など



食物繊維の種類

水溶性食物繊維

- 水に溶けるとゼリー状になる
- 栄養素の吸収速度を緩やかに
- 血糖値上昇を抑える
- 多くが腸内細菌のエサになる



不溶性食物繊維

- 水分を含むと膨らんで便のカサを増す
- 腸を刺激して蠕動運動を促す



いろいろな種類の食物繊維をとり、有用な菌を増やすことが大事

■ 食物繊維の摂り方

食物繊維を多く含んだ食品は食物残渣や排便量がおおくなる
過剰な摂取によりフードブロックを起こしやすくなる

摂取のポイント☆

- ・ 一度に大量に摂取しない
- ・ 食品を細かくきざむ、よく煮る
- ・ よく噛んで食べる



■ 取り入れたい「生活習慣」

- ・ 食事は“**味わう時間**”を持つ
 - ・ **歯磨きは起床後すぐに**
 - ・ お酒はうまく付き合う
 - ・ 運動不足を解消
 - ・ 入浴
- ・ 体温を測る 低体温を改善
 - ・ 腸活ノートをつけてみる



「よく噛んで食べる」が腸内環境を整える

現代人は「噛む力」がどんどん弱くなっている
噛む回数の減少、顎の退化

食の欧米化

“ながら”食べ

早食い



消化不良を起こし、直接的に腸内環境が悪くなる
唾液の分泌が低下し、口腔内細菌は増え、それが腸内に定着する

何を食べるにしても普段から回数を多く噛み、
ゆっくり味わいながら食べる習慣



■ 口腔内細菌

- ① 口の中で外来の病原体から私たちの体を守る働きをするもの
- ② 虫歯や歯周病の原因になるもの
(※特定の口腔内細菌が大腸がんなどの発症や進行に関与していることがわかっている)



腸内に届くことで

- ・ 腸内細菌のバランスが崩れる
- ・ 小腸から血液中に口腔内細菌が吸収され、
体中をめぐってさまざまな病気のリスクを高める



■ 歯磨きは起床後すぐに



睡眠中は口腔内細菌が増殖しやすい
起床後は就寝前の数十倍にまで菌が増えている

起床後はまず歯磨き
朝食を摂る前に歯磨き
歯磨きが難しい場合はよく口をすすぐ

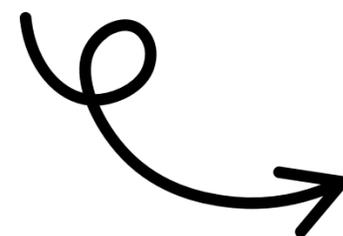


口腔内環境を改善することが
腸内環境の改善にもつながる

■ お酒との付き合い方

お酒は腸内の良い菌が減り、悪い菌が増えてしまう
お酒を飲むと下痢になる人が多いのは、
腸内細菌のバランスが乱れるから

お酒を日常的に飲む場合は、
意識的に「腸に良い」ものを摂る



自分の腸内環境にあった
ヨーグルトなど



さいごに

腸内環境を整えることは
心も体も健康で過ごすことにつながる



その人その人で腸内細菌の種類やバランスは異なることから、
腸内環境を整える方法も自分にあうものを取り入れる必要がある

何を選び、何を食べるか、どう生活するか、それによって便は
どう変化するか、体調はどうか、自分で自分の健康状態に目を向け
選んでいくことが必要