

食事が偏ってお腹の調子が悪い。そう実感している人は、これだけいるのだろうか。気づかぬまま腸の病気になることは珍しくない。戦後、患者数が急増した大腸がんは、食事の偏りが原因のひとつといわれる。また、腸の難病も増加中だ。そうした背景に腸内細菌が関与することが、近年の研究で明らかになってきた。予防の力を握るのは、腸内細菌とエサになるプレバイオティクスだ。食事を見直して数カ月で、腸の健康を取り戻せるという。専門医に話を聞いた。

井の頭通り 大塚晃裕院長

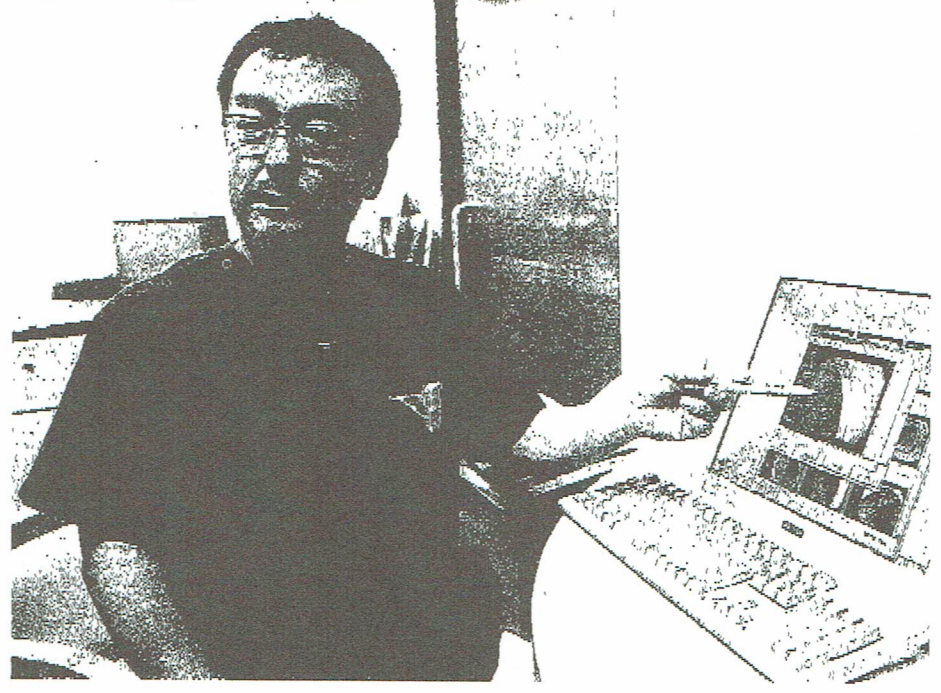
腸の病気のクローン病と潰瘍性大腸炎は、過去40年、右肩上がりに急増している。クローン病は腸全体、潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜に激しい炎症が起り、激的な痛みや下血などの症状が伴い、重症化する患者も必要になる難病だ。これらの病気には、腸に生息するたんぱく質の細菌(腸内フローラ)が関与することが、国内外の研究で報告されている。

「クローン病や潰瘍性大腸炎は、自身の免疫が腸を攻撃して炎症につながります。この免疫バランスの崩れに、腸内フローラの関与が示唆されているのです。」

「この説明をするのは、井の頭通り肛門科胃腸科(東京都杉並区)の大塚晃裕院長。腸や肛門の病気の診断・治療のエキスパートで、「腸内フローラ」という言葉が世間に登場する以前から、患者の腸内環境を整えることにも尽力している。

腸の健康 取り戻そう

酸化した食事で腸内環境が悪化



プレバイオティクスで免疫カアップ

おおほり・あきひろ 1959年生まれ。近畿大学医学部卒業。同大学医学部附属病院第2外科学教室に7年間勤務し、JCHO東京山手メディカルセンターで炎症性腸疾患を含む大腸肛門病の診断・治療に従事。2002年より現職。のべ3万5000人もの患者の診療を行っている。

要因は「脂質のとり過ぎ」

腸内フローラは、100兆〜1000兆個の細菌で成り立ち、腸の機能を活性化させるなど人間の健康との関わりが深い。腸には全身の免疫細胞の約60%が存在し、免疫機能のバランスを整える働きにもひと役を買っている。免疫の暴走を抑える細胞に腸内フローラの働きが関与するのだ。

「酸化した食品を食べると、体内では、がんなどの病気と関わる活性酸素が増える。活性酸素は、細胞や組織にダメージを与えるため、腸内環境も乱れて乳酸菌などが減ってしまふ。」

「日本では、漬物やみそ、しょうゆ、納豆など、発酵食品の食文化があります。発酵食品には、植物性乳酸菌が豊富に含まれ、それが腸内環境を整えるために役立っています。しかし、戦後、西洋化された食文化により、植物性乳酸菌を食べる量が減り、酸化した食品が増え、野菜不足も加わり、腸内環境を乱す人が多くなっているのです。」

「酸化というのは、食べ物などに酸素がはいついて酸化することです。」



電子顕微鏡で見たFK-23

善玉菌を増やすには、腸内環境を整える食物繊維を含む野菜、乳酸菌を含む発酵食品やヨーグルトなどを食事に取り入れることが必要だ。最近では、店頭にたんぱく質のヨーグルト製品が並び、どれを選んでよいのか迷うことがあるという。人間の腸内細菌は1000種類もあるといわれ、人によって腸内フローラを構成する菌の種類は異なる。

「一般に、自分に合った乳酸菌のヨーグルトを選びましょう」といわれるが、そもそも人の腸内に棲める菌は小生(せいせい)くらいまでにある程度決まっていると考えられている。すでに自分の腸内にすむ善玉菌たちを増やすための食事も大切な。

「善玉菌を増やすには、好みのヨーグルトや発酵食品のみならず、それらに含まれる乳酸菌や、私たちの腸内にもともとすむ善玉菌のエサとなるプレバイオティクスが重要になります。乳酸菌とエサによって腸内環境は変わるので、私はプレバイオティクスとして、加熱処理乳酸菌素材

FK-23 乳酸菌など善玉菌のエサに

「FK-23」を患者さんに勧めたいです。」

「FK-23」は、乳酸菌の一種を加熱処理した菌体で、乳酸菌などの善玉菌のエサとなるという。また、菌体成分が小腸の免疫細胞を活性化し、その結果、白血球の機能を高めて数を増やし、がんの増殖抑制、アレルギーの抑制、感染症の予防など、免疫の向上作用も期待できると言われる。不思議なことに、生菌の「FK-23」よりも、加熱処理した「FK-23」菌体の方が、免疫機能向上作用が強いことも研究報告されている。

「腸内環境を整えるには、3カ月から半年はかかります。患者さんには、食事の改善指導を行い、結果的に薬の量が減ったり、止めたりできる方もいる。大腸がん予防にも、乳酸菌とプレバイオティクスは大いに役立ちます。」

もちろん、活性酸素を増やす肉類や揚げ物などに偏った食生活も、見直すことが大切。魚や豆製品、野菜なども取り入れ、バランスのよい食事を心がけることが必要だ。そのとき、作り置き料理にも注意しなければならぬ。

「食品の酸化は、作ってから時間が経てば経つほど起こりやすくなります。作り置きはよくないのです。特に油を使用した料理は、油が酸化しやすいので注意しましょう。適量の料理を作って、食卓で食べ終える。その心がけも健康を維持するためにも大切です」と大塚院長はアドバイスする。

腸の健康を意識して食生活を見直そう。

取材・文 辻純子 撮影・柳川 也