

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第12話 腸の働きが体力をつくる

腸内には百種類、百兆個の細菌が常在しています。この無数の腸内細菌には、人間に必要な「善玉菌」と、病気の原因になる「悪玉菌」が雑居しています。善玉菌の代表は「ビフィズス菌」で、悪玉菌は下痢を起こす「ウエルシュ菌」です。「大腸菌」も下痢や食中毒の原因になりますので悪玉菌の一つです。

病気で抗生物質を長期間飲むと下痢になることがあります。それは、抗生物質が腸内の善玉菌を殺すことにより、悪玉菌が強くなり、それにより下痢を起すからです。こんな状態になったら抗生物質をやめると、善玉菌が徐々に増えて下痢も止まります。「善玉菌」を増やすためには乳酸飲料（ヨーグルトなど）が有効です。ただし、飲んだビフィズス菌（善玉菌）はそのまま腸内に定着しないので、毎日乳酸飲料を飲むことが必要です。60歳を過ぎると、善玉菌が減少し逆に悪玉菌が増加します。また、ストレスの多い人は悪玉菌が増えます。悪玉菌は腸管の中でタンパク質やアミノ酸を分解して、強い臭気を持つ有害ガスを生成します。高齢者やストレスの多い人がトイレに入った後でひどく臭うのはこのためです。また、便秘が続くと善玉菌が減少して悪玉菌が増えるので、高齢者と同様に悪臭を放します。

一方、腸が持つ免疫の働きは、身体を病原菌やウイルス、毒物などから守ってくれます。善玉菌はこの免疫力を増強する物質を含んでいます。しかし、加齢とともに善玉菌が減少するので、高齢者の免疫能は低下し、「自己免疫病」と呼ばれるぜんそくやリュウマチにかかりやすくなります。

食生活の中で悪玉菌を少なくして善玉菌を増やすには、最近注目されているオリゴ糖が役立ちます。中でも「消化しにくいオリゴ糖」がいつまでも腸内に残るので効果が大きいです。オリゴ糖は糖の一種ですが、これを飲んでも血糖値が上がることはありません。また、カロリーが低いのでダイエットにも役立ちます。その上、オリゴ糖は腸管の免疫機能を高めるとともに、抗生物質を長期服用したときの善玉菌の減少を防ぐ効果もあります。オリゴ糖は特定保健用食品（通称：トクホ）として市販されています。オリゴ糖は善

玉菌が不足している人には有効ですが、毎日飲むと下痢気味になったり、おなかが張るので注意が必要です。もしそんな症状になったら一日2 - 3グラムを何回かに分けて飲む事をお勧めします。

もう一つ腸によい食物として「食物繊維」があります。食物繊維は腸からの脂肪分や塩分の吸収を抑えてくれます。また、発芽玄米は白米の6倍もの食物繊維を含んでいます。食物繊維は余分なコレステロール、糖分、脂肪などを体外へ排出してくれます。しかし、食物繊維は腸管でのカルシウムの吸収を邪魔するので、多く摂り過ぎると血中のカルシウム量を下げることがありますので注意して下さい。

***特別連載寄稿「健康、心、薬」第十二弾に続く！！**

