

平成 29 年 3 月 4 日

京口門だより No. 41

朝晩はまだ寒い日が続いていますが、今月は平年なみで月末には桜の開花が見られそうとの予報です。『重ね着の三月寒し水の音』（武田鶯塘）

先月までコレステロールや動脈硬化の話を書きました。コレステロールは腸と肝臓のあいだを循環しているという話をしました（No. 38）。腸というところは大変興味深い場所で、多くの腸内細菌がいます。腸といっても細菌が多い場所と少ない場所があります。小腸の下部すなわち大腸に近い場所と大腸に、腸内細菌は多いと言われています。胃や十二指腸や小腸前半部には細菌は少ないのですが、胃には胃酸に強いピロリ菌がいます。口の中も意外に細菌がいます。

この腸内細菌は人の腸内に 100 兆個ほどいるといわれています。そして人の健康に役立つ腸内細菌を善玉菌といい、人に対して病原性をもつ腸内細菌を悪玉菌と呼んでいるようです。その他条件によっては善玉の役割をしたり、時には悪玉にかわるような日和見菌というのがあるそうです。

善玉菌の代表はいわゆる乳酸菌やその一種であるビフィズス菌など、悪玉菌は大腸菌やウェルシュ菌などであることが分かっています。善玉菌は食べ物の消化・吸収に役立ち、腸の蠕動運動を助けます、またビタミン類や葉酸を腸内で作りだします。また、からだの免疫力を高め、さまざまな細菌の感染を防ぎます。一方、悪玉菌が増えてくると有害な物質を作り出し、腸内で食べた物の腐敗が進み、便秘や下痢、アレルギーをひき起こし、大腸の炎症などに結びつきます。発がん物質を作り出すこともあります。では、腸内には善玉菌のみが住みついておれば良いのかといえば、善玉菌が主流を占め、悪玉菌も少し存在し、多くの日和見菌もいるという、バランスのとれた腸内細菌の状態が必要と言われています。言い換えれば、できるだけ、善玉菌が腸内で主流になるようしておくことが大切のようです。善玉の乳酸菌類を多くするには、野菜や海藻類、大豆、木の実など食物繊維をよくとること、また発酵食品の味噌や醤油、ぬか漬や納豆などがよいと言われます。ヨーグルトを勧める方もいますが、乳製品については別の意見もあります。

ところで漢方薬は大変食物繊維の多いものです。腸内の善玉菌にも良い作用をします。よく漢方薬を飲むようになって便通が良くなってきたと言われる方がいます。別に下剤を入れているわけではないのですが、やはり食物繊維が影響していると言えるのではないのでしょうか。ある研究によれば、漢方薬の成分は腸内細菌によって吸収しやすいものに変えられて効果を発揮していると言われます。よく空腹で漢方薬を飲むほうが良いように思っておられる方がいますが、腸内細菌の影響を受けるとなると、あまり空腹時や食後とは無関係でいつのまれでもよいと思います。

