

令和5年9月5日

京口門だより No. 119

朝夕はすこし暑さが和らぐ傾向ですが、日中はまだまだで、なかなか秋らしくなってくれません。台風もよく発生しています。農作物も異常な気候で生育も悪いようです。「秋の蚊のよろよろと来て人をさす」(子規)

今月は腹部ガスについて触れてみたいと思います。よく空気をのみこむから腹にガスが溜まるなどと言われますが、一部そのようなことも考えられますが、何といたっても腸内細菌の状態によって腹部のガスの多少が起きてくると言われています。

腸内細菌には300~500種類のさまざまな細菌が100兆ほど存在していると言われます。大きく分けると善玉菌と悪玉菌と日和見菌があり、善玉菌というのはビフィズス菌など乳酸菌群のことを言い、悪玉菌は大腸菌やウェルシュ菌やブドウ球菌などの腐敗菌群を指しています。日和見菌は名のとおり片方の菌が増えるとそちらについて増えるような菌群があると言われていています。

善玉菌は病原菌が腸内に侵入するのを防いだり、悪玉菌の増殖を阻止し、腸の運動を促して便秘を防ぐように働き、体の免疫機能を活性化させる働きもあります。すなわち我々の体を健康に維持する方向に働いています。一方悪玉菌は腸内のたんぱく質を腐敗させ、有害物質を作り出し、便秘や下痢、肌荒れなどを引き起こしやすくし、腸内細菌の状態を悪化させて生活習慣病の要因になり、老化の原因になりやすくなります。しかし悪玉菌にも感染を防いだり、ビタミンの合成をしたりする良い面もあり、一方的に善玉菌を増やせばよいともかぎらず。善玉菌優位のバランスが大切と言われていています。

腹部ガスはこのうち悪玉菌が増えた状態になると、たんぱく質を腐敗させ、インドール、スカトール、硫化水素、アンモニアなどガスや有害物質を創り出し、ガスの原因になります。

腹部ガスを少なくするには腸内の善玉菌が優位な状態にすることと言われていています。それは日常の食事に発酵食品を増やすこと、和食の味噌、醤油、酢、ぬか漬、納豆あるいは干物類などは腸内の善玉菌優位の状態を作り出します。また食物繊維は消化されにくく、善玉細菌の栄養になったり、コレステロールを下げる働きもあり、根菜類を摂ることも大切です。よくヨーグルトなどが推奨されますが、あまり肉食をしない人々には勧められません。

