

発行 医療法人 永仁会

# EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

## 第26号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1  
TEL：0229-22-0063

## 腸は免疫の要！ 腸内環境整えましょう！！

日差しも春めいてまいりましたが、いかがお過ごしですか。風邪やインフルエンザにはかかりませんでしたか？そろそろ花粉症の季節ですが、予防や対策はいかがでしょう。

今回は、小腸も含めた腸の大切な働きについてのお話です。腸は消化・吸収の中心的な役割を担う臓器ということをご存知と思いますが、実はそれ以外にも重要な仕事をしていることがわかってきました。それには腸内細菌が大事な役目を担っているようです。

消化器内視鏡医 宮下祐介



### ヒトの腸には100兆個の腸内細菌

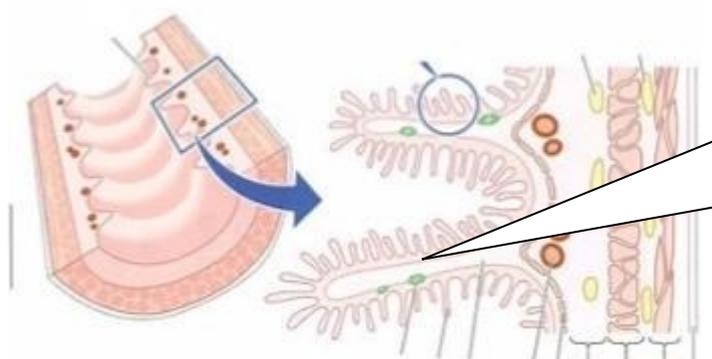
ヒトの口から肛門まで長さは7～9m程度であり、その管状の臓器が消化管です。消化管は、栄養を効率よく摂りこむために表面がヒダのように凸凹となっており、そのヒダを広げるとテニスコート1面分程度もの面積があると言われています。その中でも小腸と大腸の面積は大きく、そこには**約1000種類、100兆個もの腸内細菌が存在**しています。腸内細菌は胃から小腸、そして大腸にいくにつれて数が多くなっていきますが、そんな数多くの細菌も腸内では秩序を保ちながら存在しており、細菌のお花畑を形成しています。(腸内フローラといわれています。フローラ=お花畑)

### 腸のはたらきー消化・吸収と腸内細菌

ヒトは口から食物を摂取して、それを栄養として生きています。消化管の大事な仕事は、口から摂取した水分や食物を消化して吸収するという事です。必要なものは体の中に取り込み、不必要なものは体外へ排出するように日々調整されています。

そして腸内細菌も重要な役割を果たしています。ヒトにとって必要なビタミン類を産生したり、食物繊維を発酵して酪酸などを生成し腸内の環境を整えたり、**ヒトが持っていない働きを腸内細菌が担っている**のです。また、便の約三分の一は腸内細菌やその死骸からなっています。食事を摂らずに点滴などを行っているような状況でも排便があるのはそのためです。

### 小腸壁の構造



このヒダ(突起)は絨毛(じゅうもう)と呼ばれ、腸の表面積を大きくして、栄養を効率よく消化吸収できているんだよ。

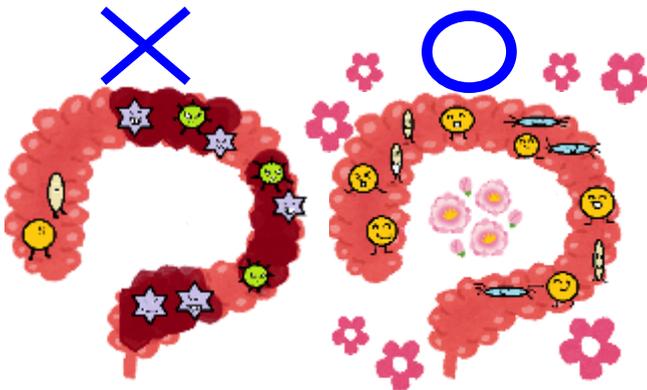
便の1/3は腸内細菌やその死骸だよ



## 腸のはたらき-免疫系と腸内細菌

消化管のもう一つの大事な仕事として、口から侵入してくる微生物などの異物から体を守るバリアの役割があります(免疫系)。免疫細胞は血液中や全身のリンパ節にも存在しますが、小腸や大腸にも免疫組織が存在しており(腸管関連リンパ組織と呼ばれています)、実は**腸管はヒト最大の免疫組織**なのです。普段から腸管の中に存在している細菌や普段食べている食物などの無害なものに対しては、異常な反応を起こさないようにコントロールされていますが、腸内フローラの乱れなどが起きることで、炎症などが惹き起こされます。

実際に、慢性炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎・クローン病)、糖尿病、肥満、がんなどの病気では腸内細菌の乱れが指摘されています。また、腸内細菌を整えることでインフルエンザや花粉症などの予防、症状軽減につながることもあると考えられています。



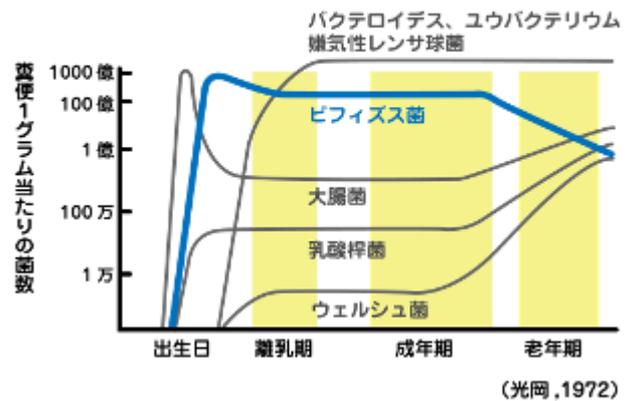
また、消化管(食道や胃や腸など)を手術した後では、なるべく早くに食事を再開して腸を働かせることが重要だということがわかっています。腸管は使わなければ萎縮して**粘膜の免疫防御機構が破綻**してしまうからです。すると腸内細菌が血管内侵入をきたし、毒素が全身に広がり敗血症などの重篤な感染症を招き、場合によっては死にいたることもあります。そこでなるべく絶食の期間を短くし、腸内フローラを良い状態に保つことが重要なのです。

当院でも胃を手術した患者様には、鼻から腸の入り口までチューブを入れ、手術翌日から栄養剤を入れ腸が萎縮しないよう**早期栄養療法**に取り組んでいます。

## 腸内フローラを整えましょう

しかし腸内細菌のバランスは加齢と共に変化してくることがわかっています。ビフィズス菌などの**善玉菌の数は老年期には減少**してしまう一方、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌は増加します。すると腸内フローラが乱れ免疫力が低下し、よりさまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。(下図)

年齢による腸内細菌のバランスの変化



さらに現代では、食生活の乱れや不規則な生活習慣から、年齢に関わらず便秘や下痢など腸の不調を訴える方が増えています。それらは腸内フローラの乱れが原因の場合もありますし、逆に便秘になることでさらに腸内環境を悪化させてしまうこととなります。そこで、腸内環境を整える食生活、生活習慣を見直してみましょう。



まずは便秘の予防・改善から！！

# あなたの便秘はどのタイプ???

圧倒的に多いのはこっち!

便秘

**機能的便秘**  
加齢・生活習慣の乱れ

**弛緩性便秘**  
(腹筋など筋肉が少ない女性・高齢者に多い)



腸全体の筋肉がゆるんで便を運ぶ機能が弱まって起こる。

**痙攣性便秘**  
(ストレスに弱い人に多い)



ストレスから結腸の緊張が異常に高まり起こる。便秘と下痢を繰り返す。(コロコロ便)

**直腸性便秘**  
(高齢者に多い)



直腸に便が下りても、便意が起らない。

なんらかの病気が原因で起こる

腸の運動障害

**症候性便秘**  
・糖尿病などの全身性の内分泌疾患の症状として起こる  
**薬剤性便秘**  
・副作用



形態の障害

**器質性便秘**  
・大腸がん  
・腸閉塞



便の通過が物理的に妨げられる便秘

食物繊維の摂り過ぎで、腸管が詰まる危険もあります。まずは、ドクターの診察を受けましょう

## 腸内フローラを整える食生活

### 1. 乳酸菌やビフィズス菌をとろう

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は腸内環境を整え、悪玉菌を減らし、免疫力を回復します。継続的に摂る事をおすすめします。

### 2. 食物繊維やオリゴ糖をとろう

食物繊維やオリゴ糖は善玉菌の餌となります。善玉菌の増殖を促進し、便通を整える働きがあります。でも繊維だけとっては×

### 3. 水分をとろう

水分は便を軟らかくする効果がありますので、こまめな水分補給は便秘予防に効果的です。

### 4. 主食を食べよう

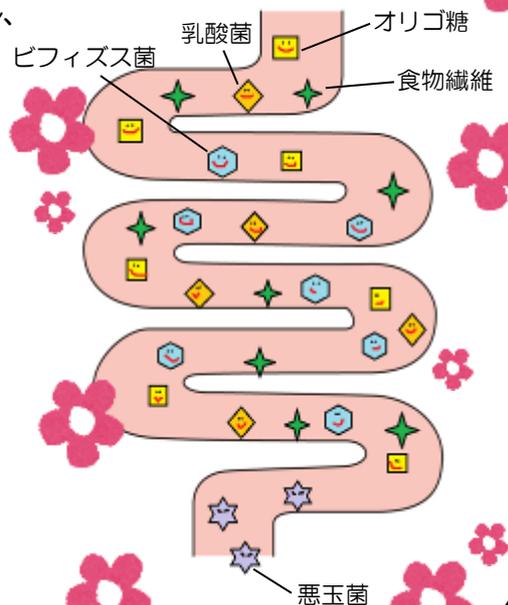
便の量が少ない事も便秘の原因となります。適度な便の量増しの為にもご飯などの主食もきちんと食べましょう。

### 5. 軽い運動を取り入れる

運動をすることで、腸管が刺激され腸管の運動機能がよくなります。

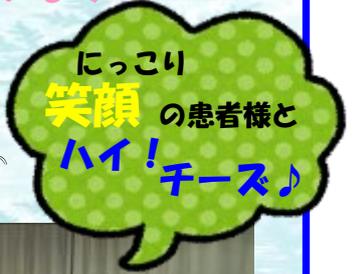
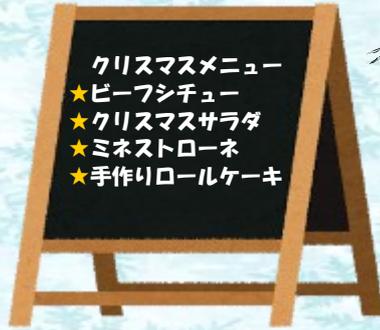
つまり、全体のバランスが大事!ということですよ。

## 腸内フローライメージ



# 永仁会病院～in クリスマス～

当院では毎月、季節の行事に合わせて行事食をお出ししています



職員がサンタさんやトナカイになって患者様一人ひとりにシャンパン...?をお配りしました。



## 味の素『メディミルスープ』de簡単アレンジレシピ

永仁会病院 栄養管理科では味の素さんの『メディミルスープ』を利用したアレンジレシピの開発に携わりました。ちょっとした工夫でいつものお食事を美味しく簡単に栄養強化できます。食欲の低下した方でも少量で美味しく召し上がることができるレシピになっています。

詳しくはWEBを検索～♪

### メディミルスープ



コーンクリーム

カップ1杯  
100カロリー



じゃがいもポタージュ

めでいみる?



### メディミルスープ

高齢者に不足しがちなビタミンやミネラル、良質なたんぱく質を配合！少量で栄養の補給ができるスープだよ！！

### メディミルスープ アレンジレシピ

#### ほうとう風



やわらかく煮た野菜と隠し味にお味噌を少々...仕上げにワンタンの皮を加えて簡単ほうとう風！

#### ちっちゃなひとくちおにぎり



粉末ポタージュを混ぜ込みおにぎりにしました♪

## 病院の実績

(2015年1月度)	月計	平均
外来患者数	3,045	126.9 (外来稼働日)
入院患者数	1,354	43.6 (1日あたり)
血液透析症例数	1,870	69.3 (透析稼働日)
入院平均在院日数		10.9
手術件数 (合計)	46	

### ～ 編集後記 ～

『医食同源』。日頃からバランスのとれた食事をとることが、病気を予防する最善の策という考え方です。新年を迎え、年末年始のおいしい食事に後悔しつつ、今年こそは自分の健康管理を食事から見直してみようと思っています。

広報部会 中川