

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

今年も早いもので、もう4月がそこまで来ています。2番目の娘が今年中学1年生（3月に小学校を卒業です）になります。ランドセル姿を見られなくなる寂しさがありますが、新しく着る学生服が、また成長していく姿が楽しみでもあります。

卒業、入学、転勤、異動など変化の多い季節ですので、体調管理、暴飲暴食などは控えましょう。桜の開花ももうすぐです。



今月のテーマは

# 「腸内フローラ」

です。

人間の腸の壁にびっしりと張りついた腸内細菌は、その数も種類もまだはつきりとは解明されていません。1人につき少なくとも100兆個以上、300種類以上存在しているであろうと推定されています。その全体の重さは1kg以上、腸の中でお花畑（フローラ）のようにグループを組んで棲息しているため「腸内フローラ」と呼ばれています。

細菌といっても、いわゆる病原菌とは違い、多くは私たちの体にとっていいことをしてくれています。

腸を、キュウリ、ナスなどいろいろな野菜を漬けて、発酵させたぬか漬けとして「おいしく」食べさせてくれる、**ぬか床**に例えることがあります。ぬか床で起きている「発酵」は、中にいる微生物（菌）が様々な有機物を分解、変化させて、私たちの役に立つ食べ物を作ってくれている現象です。腸でも同じようなことが起きています。

腸の中に棲みつく腸内フローラは、この「ぬか床」の菌のように、発酵によって腸に入ってきた食べ物を体のためになるものに変えてくれます。

腸内フローラには善玉菌と悪玉菌があって、乳酸菌のような善玉菌は体の役に立つが、大腸菌などの悪玉菌は健康を害する、とよく言われてきました。ただ、最近の研究では、腸内の悪玉菌が増えれば有害な毒素を生成させる危険性は高まるとしても、健康な状態なら、うまく善玉菌と共存してその働きを支えているケースもあることがわかっています。そして人間の体の健康は「腸内フローラ」が作っていると言っても過言ではないのです。

腸内フローラの体内での役割は多岐にわたっています。

腸内の働きの代表例として「免疫力」も、この腸内フローラが密接に関わっています。頭骸骨が脳を守っているように、腸内フローラが腸管に入り込んだ病原菌を外に追い出しているのです。また、腸内フローラが作り出す乳酸などが、腸内を酸性にすることで病原菌の繁殖を防いでもいます。

糖や脂質の代謝を盛んにしたり、体を整えてくれるビタミンやホルモンを作るのにも、この腸内フローラの働きは欠かせません。腸が便を排出するための「ぜん動運動」も腸内フローラが手助けをしています。実は便秘ほど人間の体をむしばむものはありません。腸内の悪玉菌が増殖して暴れ出し、血流の悪化や、肌荒れ、老化をはじめ、ありとあらゆる変調が起きるのです。

引きこもりで、家庭内暴力を行っていた少年でも、ひどい便秘だったのを治療したらピタリと暴力はおさまったり、認知症の場合でも便秘は強く関係していると言われています。腸を「ぬか床」に例えましたが、腸の中でも菌の力で発酵が行われ、この発酵が進んでいけば、腸内環境を安定させてくれる物質が生みだされているということです。しかしよいぬか床と別のよいぬか床どうしを混ぜ合わせても、喧嘩してしまい腸内のチームワークが乱れてしまいます。生まれ育った環境が違えば、一人ひとり腸内フローラも違うということです。つまり、直接菌を補うのではなく、「発酵」が大切だと考えます。

