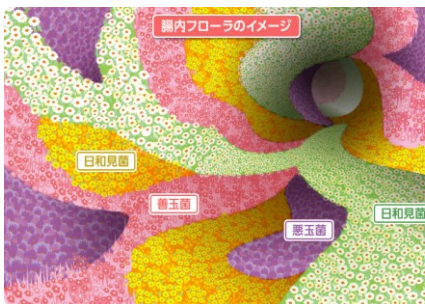


クリニックレポート

今月の話題:腸内フローラ

私たちの腸の中には、約1000種類、100兆個以上の腸内細菌が生息しています。細菌の種類ごとに集団を作って生息しており、これらを腸内細菌叢といいます。腸の壁面に細菌が生息している様子がお花畑のように見えることから、「腸内フローラ」とも呼ばれています。

腸は、「第2の脳」ともいわれ、全身の健康と深く関わっています。腸内細菌の働きを知ると、腸内環境を整えることがとても健康づくりに大切であると感じます。まずはご自身の腸内フローラを知ることから始めませんか。当クリニックでは、腸内フローラ検査を実施しています。ぜひご活用ください。



<腸内フローラの乱れが肥満の原因?>

腸内細菌が作る「短鎖脂肪酸」。この短鎖脂肪酸は、脂肪細胞が肥大化することにブレーキをかける働きをしています。脂肪の蓄積を抑え、消費を増やすことで肥満を防いでいます。他にも免疫系、代謝系など体内の様々な機能を調節しています。

肥満の人の腸内では、この短鎖脂肪酸を作る腸内細菌の数が減っていることが明らかにされました。

また、この短鎖脂肪酸を作る腸内細菌は、食生活の改善により増えることもわかっています。

<腸内フローラはどのくらいで変化する?>

腸内にどのような菌がどのくらいの割合でいるかは、人によって違います。

腸内フローラは食事を中心とした生活習慣の影響を受けます。2週間で変化し、2~3か月の生活習慣の取り組みで改善することがわかりました。腸内細菌は、食物繊維をエサにしているため、食物繊維を摂ることを心がけることが大切です。



<腸内フローラ検査でわかることは?>

- ・腸内フローラのタイプ
 - ・主要細菌の構成
- 腸内細菌のタイプから食事傾向、栄養素の偏りがわかります。
- ・様々な疾患との関連性
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、炎症性腸疾患、機能性胃腸症、肝疾患、内分泌疾患、心疾患、精神疾患（関連度レベルであり、今後の発症に直結するものではありません。）
- ・ご自身の腸内フローラに応じた食事改善アドバイス
- これらの結果報告書をご自宅へお送りします。

<検査方法> 専用の採便キットをお渡しします。採便したキットをポスト投函していただきます。

【お問合せ】 医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735

参考:「腸内フローラ10の真実」NHKスペシャル取材班著、株式会社プリメディカ腸内フローラ検査サービス