

おのころ健康だより

院長コラム 免疫力と腸

新型コロナウイルスの感染者数が淡路島でもかなり増えてきました。患者数以外の情報は少なく、分からないことも多いように思います。怖いという感情が先走っているような面もある気がします。また、頼みのワクチンも供給が遅れていたり、副作用の情報があつたりと安心できる話題がないような状況ですが、なんとか自分の健康を維持していきましよう。

免疫力と腸をテーマにしたのは、新型コロナウイルスの感染者が落ち着いていた頃によく新聞広告にこのテーマの本が出ていたことが1つ。2つ目は新型コロナウイルス感染者が増えてきてからは安心感を与える情報が減っているように感じたからです。

自分が関与できない所は仕方ないので、**自分の行動で危険性を減らせる所に着目**して、地に足着いた生活をしましょう。

今回の参考文献は、自分のお腹に「サナダムシ」を飼っている風変りな医学博士の

藤田紘一郎氏の著書です。2020年5月に発売された本なので、新型コロナも念頭に記述されていますよ。



「決定版 自力で免疫力を上げる腸の強化書」

藤田紘一郎 著
宝島社 税抜き 900円

免疫細胞の70%は小腸・大腸にいて、免疫の働きは「感染からの防衛」「老化・病気の予防」です。この病気には、アレルギーなどの**自己免疫疾患**や、うつ病などの**心の病気**も含まれます。

免疫細胞を強化するのが腸内細菌です。ただ、腸内細菌には、善玉菌・悪玉菌と、そのどちらか優勢な方に味方する日和見菌の3種類に分けられます。善玉菌を優勢にして日和見菌に良い働きをしてもらいたいものです。一般に50歳を過ぎたころから善玉菌が減るそうです。

ただ、最近の花粉症などの増加にみられるように若い人でも腸内環境が乱れている人が多い傾向です。

腸内環境を整えて、免疫力を高めるのに必要なのは、「食生活」「ストレス対策」「生活習慣」です。ここでは「食生活」に重点をおきます。

腸内環境を整えるには

- ① 野菜・豆・穀物を摂る
- ② 発酵食品を摂る
- ③ 食物繊維やオリゴ糖を摂る

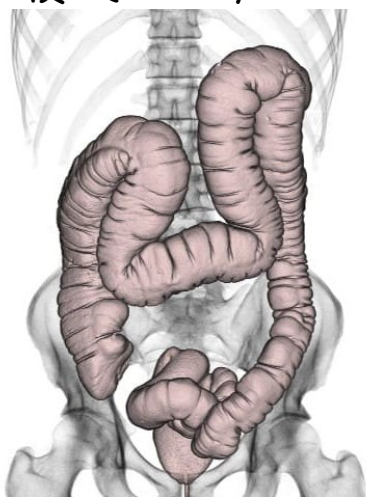
などが良いとされます。漬物や納豆などの『植物性発酵食品』、チーズやヨーグルトなどの『動物性発酵食品』は元々食べる機会が多いのではないのでしょうか？『食物繊維』が多いのは野菜・海藻、芋や豆です。『オリゴ糖』が多く含まれるのは、大豆・キャベツ・ゴボウ・玉ねぎ・バナナ・はちみつなどです。①②③の条件に野菜・豆の出番が多いですね。特に納豆が健康食の話題で絶対に名前が上がるのに納得ですね。

大変そうに思いますが、同時に3つの条件を満たす食品も多そうなので、難しく考えないで下さいね。

腸内環境を整える3つの要因(食生活・ストレス対策・生活習慣)のうち、食生活の面を紹介しました。きっかけはなんでも、何かの面が良くなると良循環で、他の面にも自然に気を付けるようになると思います。ぜひ、自分の身体の訴えに耳を傾けて見てください。

△おまけ▽

便秘対策でお腹を『の』の字を描くようにすると、大腸の回はかなり美化されているように思います。下の図は大腸のCT検査の写真です。お腹の右から左へ移行する部分はこれくらい低い位置にあることが多いです。大腸のイメージに役立てて下さい。



5月の営業について

ゴールデンウィーク中も通常営業します。アルコールや光触媒による除菌など、感染予防に引き続き注意して営業していきます。