

薬の豆知識



腸について～免疫・腸内細菌～

<腸（大腸・小腸）の意外な働き>

腸には、『食べ物を消化吸収する』という仕事以外に重要な働きがある事をご存知でしょうか？実は、腸に入ってきた異物から身を守るという《免疫システム》の役割を担っているのです。近年、人の免疫システムの主役は腸であるという事が分かってきました。

<免疫について>

外界に存在するウイルスや菌などに、体が侵されないよう自らを守るシステムの事です。免疫は、粘膜免疫と体性免疫に分かれます。

体性免疫・・・人は生まれてから、乳児湿疹に始まり、風邪その他様々な病気に罹りながら、それらに対する抗体（病原体をやっつけるタンパク質）を作りだします。そして、2度目に同じ病原体に侵された時には、感染しないように抗体が発動します。これを《体性免疫》と呼びます。（免疫システムの約20%を占めます。）

粘膜免疫・・・口腔内や鼻粘膜、食道管、呼吸器官、消化器官などの粘膜で行われる免疫システムを《粘膜免疫》と呼びます。（免疫システムの約80%を占めます。）そして、粘膜の大半を腸が占めるので、腸が人の免疫システムの主役となるわけです。粘膜で病原体を阻止できれば、体性免疫の出番はありません。つまり、一番大切な防衛役を担っているのです。

! このような大事な役割をする粘膜免疫ですが、このシステムがうまく働くかどうかは、腸内細菌のバランスに左右されています。

<腸内細菌について>

私たちの腸には、100種類100兆個ともいわれる数の細菌が棲んでいます。そして、体に良い働きをするものを『善玉菌（ビフィズス菌やアシドフィラス菌などの乳酸菌）』、悪い働きをするものを『悪玉菌（ウェルシュ菌や大腸菌など）』と呼びます。

生まれたばかりの赤ちゃんの腸内細菌は、全てが善玉菌です。それが、食べ物・ストレス・加齢等によって悪玉菌が増えていき、60歳くらいからは、ウェルシュ菌（悪玉）が更に増え、腸も老化の一途をたどります。また、加齢に伴いビフィズス菌（善玉）も減少してくるので、善玉菌の摂取を心がけましょう。日常生活では、食物繊維を豊富に摂取することで善玉菌が増えますし、便秘を防いで有害物質を早く体外に排出する事も大切です。

（※乳酸菌とは、腸内で乳酸を作り酸性に保つ細菌類の総称です。）

☆当院で採用している整腸薬（善玉菌）☆

- ★ビオフェルミン・・・ラクトミン（乳酸菌）と糖化菌（乳酸菌の補助）の混合品。
- ★ビオフェルミンR・・・耐性乳酸菌。抗生物質（菌を殺す薬）存在下においても増殖し、整腸作用をあらわす。
- ★ミヤBM・・・宮入菌（酪酸菌）。酪酸を産生して腸を酸性に保つ善玉菌。
- ★ラックB・・・ビフィズス菌（乳酸菌）。

2007.11.12 現在