

Keep on! Your Healthy Life
感染症に負けない腸づくり

腸内フローラを整える




今冬は新型コロナウイルスの再燃とともにインフルエンザの大流行も懸念されています。そこで気になるのが免疫力。コロナ禍のストレスや在宅勤務による不規則な生活で免疫力もすっかり弱っているかも…
腸内フローラのバランスを整える生活習慣で免疫力をアップし、感染症の季節を乗り切りましょう！

腸内フローラって何？

私たちの腸内には「腸内細菌叢」といって、1,000種類以上、約100～1,000兆個もの細菌が棲みついており、種類ごとに集団をつくって存在しています。その様子がお花畑（フローラ）のように見えることから、腸内に棲みつく細菌はまとめて「腸内フローラ」と呼ばれています。



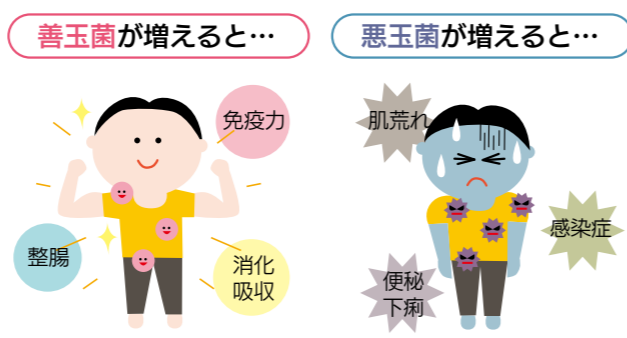
腸内フローラを形成している細菌は大きく3つ

	善玉菌 	悪玉菌 	日和見菌 
おもな働き	<ul style="list-style-type: none"> 発酵活動によって乳酸や酢酸、酪酸などをつくり出し、腸内を弱酸性に保つ 悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ 腸の動きを促し、お腹の調子を整える 	<ul style="list-style-type: none"> 腐敗活動によって硫化水素やアンモニアなどの毒性物質をつくり出し、腸内をアルカリ性にする 下痢や便秘を引き起こすなど、お腹の調子を悪くする 	<ul style="list-style-type: none"> 善玉菌優勢の環境では善玉菌をサポートする 悪玉菌優勢の環境では悪玉菌と同じ働きをする
おもな細菌の種類	ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌など	大腸菌（有毒株）、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など	バクテロイデス、大腸菌（無毒株）、レンサ球菌など

腸は体内最大の免疫器官

腸は免疫に関わる細胞の約7割が存在しており、体内最大の免疫器官ともいわれています。

腸内では善玉菌が免疫細胞を活性化させるとともに、免疫細胞は多種多様な腸内細菌を相手に攻撃すべき敵を見極めるトレーニングをくり返しているそうです。善玉菌が減り、腸内フローラのバランスが崩れると、感染症などから身を守る免疫機能をも低下させてしまいます。



この冬のインフルエンザ流行予想は？

日本におけるインフルエンザの流行を予測する際、参考にされるのがオーストラリアの状況です。オーストラリアの秋冬にインフルエンザが流行した場合、その後訪れる日本の秋冬も同様の傾向になると見られています。オーストラリアでは今年5月（オーストラリアでは秋）からインフルエンザ患者数が急増し、A型インフルエンザの流行が確認されました。

また、ここ2年ほどはコロナ禍の影響もあり、インフルエンザは減少していました。その分、私たちのインフルエンザに対する抵抗力も低下していると考えられるので、これまで以上に予防を徹底することが重要です。

腸内フローラを整える生活習慣

腸内フローラを理想的なバランスに保つことを心がけ、免疫力アップを図りましょう。

① 食事 善玉菌を含む発酵食品や善玉菌のエサになる水溶性食物繊維、オリゴ糖を積極的に、毎日継続してとりましょう。

●善玉菌を含む発酵食品

ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、キムチ、納豆、味噌など



●善玉菌のエサになる食品

水溶性食物繊維を多く含む食品

大麦、野菜（ごぼう、おくら、にんじん、ほうれん草、芽キャベツなど）、果物（キウイフルーツ、パパイヤなど）、海藻類、きのこ類、豆類、いも類など



オリゴ糖を多く含む食品

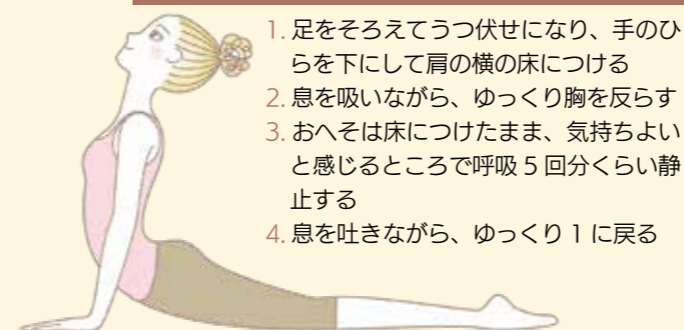
野菜（玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど）、豆類（大豆、小豆など）、果物（バナナなど）、はちみつなど



② 運動 悪玉菌を増殖させる原因の1つが便秘ですが、運動には便秘を予防・改善する効果があります。ウォーキングとともに、腸のぜん動運動を促すヨガやストレッチを習慣として行うのがおすすめです。

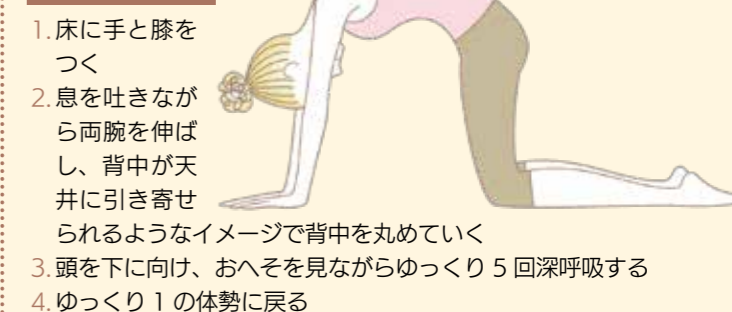
●腸のぜん動運動を促すヨガのポーズ

コブラのポーズ



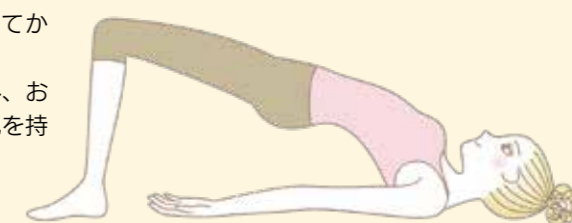
- 足をそろえてうつ伏せになり、手のひらを下にして肩の横の床につける
- 息を吸いながら、ゆっくり胸を反らす
- おへそは床につけたまま、気持ちよいく感じるところで呼吸5回分くらい静止する
- 息を吐きながら、ゆっくり1に戻る

猫のポーズ



- 床に手と膝をつく
- 息を吐きながら両腕を伸ばし、背中が天井に引き寄せられるようなイメージで背中を丸めていく
- 頭を下に向け、おへそを見ながらゆっくり5回深呼吸する
- ゆっくり1の体勢に戻る

橋のポーズ



- 両膝を立てて仰向けになり、足を腰幅に開いてかかとをお尻に近づける
- 息を吸いながら、足の裏で床をしっかり踏み、おへそを天井に突き上げるようにゆっくりお尻を持ち上げる
- 息を吐きながらゆっくりお尻を下げる
- 2～3を5回ほどくり返す

③ 睡眠 腸の動きを司る自律神経のバランスが乱れると、腸の動きも乱れがちになります。自律神経には心身を活動に導く交感神経と、リラックスに導く副交感神経があり、両者がバランスをとりながら心身のリズムを司っています。

忙しい現代人はただでさえ交感神経優位になりがちです。副交感神経を優位にするために、まずはぐっすりとお寝することが大切です。