



健康だより

Vol. 5

新年おめでとうございます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

令和6年度 1月号



株式会社 アールテック

「第二の脳」 1月26日 『腸内フローラの日』 ～ 腸を制せば全てを制す ～

年末年始で食生活が乱れやすい1月と、「フ（2）ロ（6）ーラ」と読む語呂合わせを組み合わせ、乳酸菌や食物繊維で腸内フローラを調えることをアピールすることを目的としてカゴメ株式会社が制定。

また、腸で生き抜く力が強い植物性乳酸菌のラブレ菌が1993年（平成5年）に京都の伝統的な漬物「すぐき漬け」から発見されたことを記念したものでもある。

●「腸内フローラ」とは？

※腸とは、胃より先の「十二指腸」「小腸」「大腸」のこと。腸内フローラは小腸から大腸にかけて生息しています。

腸の壁は、腸内細菌たちが種類ごとに分かれびっしり腸内の壁面に生息している。その様子が「お花畑(flora)」のように見えることから、「腸内フローラ」正式には「腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)」と呼ばれている。

※ 腸内にはなんと5万種類の菌が棲息、数は1000兆個位。
重さにすると1.5～2kg



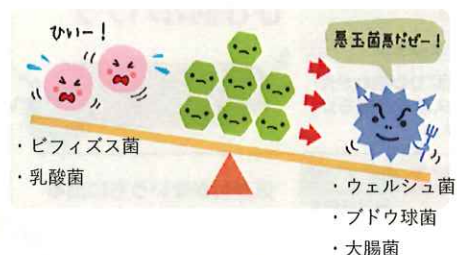
菌は3つに分類



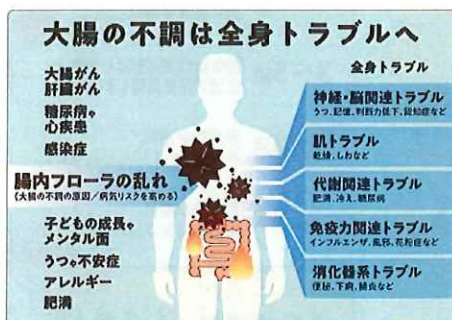
●腸内フローラのバランスが崩れる要因は？

食生活の乱れ	便秘
運動不足	細菌感染
睡眠不足	加齢
ストレス	

●日和見菌が悪玉菌へ加担



●腸内フローラが乱れるとどうなるの？



腸内フローラが乱れると大腸劣化が起こります。こうなると全身にトラブルがあらわれ、がん、動脈硬化、糖尿病、アレルギー、うつ病、認知症などの精神病、そして肥満、老化などの疾患を起こすようになります。



人の「性格」にも影響？

「活発」or「臆病」等の性格は、腸内フローラがドーパミンやセロトニンなど脳内伝達物質の合成に関わるためとされています。(参照:ベルチック博士による2匹のマウス実験)
フローラのバランスを整えることにより、うつ病、自閉症などさまざまな精神疾患の改善が期待できます。また、このように脳と腸がお互いに位密接に関わることを「脳腸相関」と言います。

●腸活！腸内フローラを整えよう～善玉菌を増やし、日和見菌を味方に～

【乳酸菌を多く含む食べ物】 (プロバイオティクス)



発酵食品

① 食生活に気を付ける

【乳酸菌の餌になる食べ物】 (プレバイオティクス)

水溶性食物繊維
善玉菌のエサとなり、便を柔らかくする
柚子・キンカン、山芋、オクラ、モロヘイ、ひじき・こんぶ、わかめ

水溶性食物繊維

② 整腸剤



③ 朝、コップ一杯の水を飲む

④ 自律神経を整える

早寝早起きを習慣に…オン(交感神経)オフ(副交感神経)のバランスが良いと腸の動きが安定するよ



Q. 緊張するとお腹が痛くなる？

A. これはストレスで交感神経が優位になり、腸の動きが悪くなり、お腹の不調としてあらわれるためです

自分の腸の状態を知っていますか？

毎日の便を観察

毎日の便を見ていれば、ほぼ分かります。排便時に便の硬さ、色、においをチェックしましょう。

よい腸内環境でつくられる便は滑らかなバナナ状で、においは強くありません。一方、腸内環境が乱れていると硬くコロコロした便やゆるい液状の便などが出るようになります。

いつものウンチはどのタイプ？ Check!

臭い ツンとした悪臭 **色** 黒褐色 **硬さ** 小石のように転がり出る 小石くらい **コロコロ**

腸内環境：悪玉菌が優位

大腸での滞在時間が長く、水分がカラカラになり、ウサギのフンのように固まった便。残便感が強い。



水分 50% くらい

臭い 悪臭 **色** 黒茶色 **硬さ** 小石くらい **凹凸が肛門を傷つける 団子**

腸内環境：悪玉菌が優位

コロコロした便がソーセージ状に固まった状態。硬さと大きさがあるため、肛門を傷つける。



水分 60% くらい

臭い きつくない 臭い **色** 濃いめの茶色 **硬さ** 泥団子 **表面が潤いたバナナ形 ひび割れバナナ**

腸内環境：やや悪玉菌優位

水分が少なめで表面にひび割れが見える。少し息めばスルッと出るが、スッキリ感はわずかな。

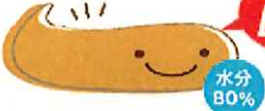


水分 70% くらい

臭い きつくない 臭い **色** 茶色 **硬さ** 練り歯磨き程度 **気が付かないうちに出る なめらかバナナ**

腸内環境：バランスが良い

息まらずにストンと出る。バナナ2〜3本分くらい出るとベスト。全て出しきったスッキリ感がある。

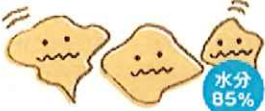


水分 80% くらい

臭い ある **色** 薄い茶色 **硬さ** 柔らか **柔らかめで便がちぎれる ふわふわ**

腸内環境：悪玉菌が優位

水分が多すぎて固まりきれなかったタイプ。バナナ形になれずにちぎれてしまった形。残便感がある。



水分 85% くらい

臭い 強い **色** 茶色、濃い場合も **硬さ** 液体 **どろどろになって広がる 泥状**

腸内環境：悪玉菌優位で荒れ気味

出した後にお尻を拭くとべったりと紙に付着する。息まらずに出るが、残便感がある。色は濃淡様々。



水分 90% 以上

臭い 非常に強い **色** 薄い **硬さ** ほぼ水状 **ほぼ水のように形がない ビシャビシャ(液状)**

腸内環境：非常に悪い

腸内での滞在時間が非常に短く、水のような便。消化しきれない固形物なども混じる。臭いはきつい。



水分 90% 以上

★社員の皆さまへ★

今年も健康・防災安全関係についての情報をお届けできるよう励んでまいります。よろしくお願いいたします。

この「健康だより」は、QOL(クオリティオブライフ)「生活の質」生きる上での満足度について考え、皆様の健康を増進し快適に働ける環境づくりのきっかけになればと毎月発行しております。

皆さま一人ひとりの身心が、健康を保たれ、いきいきと働くことができますように願っております。

腸年齢チェック表

腸年齢チェック表

☐ 便秘気味 (またはときどき下痢をする)

☐ 便が硬くて出にくい

☐ 便の色が黒っぽい

☐ 便やおならの臭いが臭い

☐ 野菜をあまり食べない

☐ 肉が大好きでよく食べる

☐ 牛乳や乳製品が嫌い

☐ 運動不足を自覚している

☐ 顔色が悪く、老けて見える

診断 いくつチェックが付きましたか？

0個 善玉菌が優勢。腸年齢は実年齢より若い。

1〜2個 善玉菌が優勢。腸年齢は実年齢と同じ。

3〜5個 腸年齢は実年齢よりやや上。生活習慣を見直しましょう。

6〜8個 悪玉菌が優勢。不調をきたす恐れがあります。

9個 悪玉菌が優勢。腸年齢は実年齢+30歳。

腸内環境を悪くする4大要因は
一、肉の食べすぎ
二、野菜不足
三、運動不足
四、アルコールの飲みすぎ

何歳からでも腸は若返ります。

若い人も、高齢の人も、腸年齢が実年齢よりも上であれば、腸内環境を改善する必要があります。うらをかえせば何歳からでも腸の若返りは可能ということです。腸内環境は日々、変化するものだからです。