

泌尿器科の かかりつけ 医

神楽岡泌尿器科 渋谷 秋彦 院長

の？ どんないい作用があるの？ それは菌自体のもの？ 菌が何かを発生させるの？ 難しいことばかりです。

小腸は消化吸収（食物を分解して栄養素を体内に吸収します）、大腸ではその残りカスから水分を吸収して排泄するのですが、その際に各種の細菌が発酵分解を繰り返して、諸々の化学物質を生じます。

腸内環境の役割は 多岐にわたります

皆さん、こんにちは。コロナ感染対策が大変な毎日ですが、お元気ですか？

前回、腸活についてのお話をしました。腸内環境を整えることで健康な生活を営むことができる。ちよつと曖昧でよくわかりませぬね。

善玉菌ってどんなも

大腸はその大きな運動（蠕動）により、内臓脂肪を分解消費します。腸の動きが弱くなることにより、内臓脂肪蓄積（メタボリックシンドローム）の原因となります。便秘はメタボです。

腸内の食物繊維は食物

内の糖の吸収を穏やかにする作用があり、急な血糖上昇も避けることができます。腸内細菌の中には、糖代謝を改善させるものもあります。糖尿病にも腸内環境が関わっているということ。腸内環境は免疫にも作用し、アトピー喘息などのアレルギー疾患、リウマチなどの自己免疫疾患にも影響を与えるとされています。

幸福ホルモンとして知られているセロトニン（減るとうつなどの要因にもなります）は、90%近くが腸内で産生されます。ストレスがかかるとお腹の調子が悪くなったりするの、この作用により受けるストレスを受け止める感受性システムとして働いており、自律神経の不調が腸の働き

に影響するとされていますが、逆に腸内環境が悪くなることで精神疾患やストレス性の病態を引き起こすことにもなります。腸の過敏性が関与する病態（過敏性腸症候群や炎症性腸疾患）に腸内細菌叢が関わっていると

だ飲料）を摂取することですが、これは胃腸での消化選別を受けるので、ほとんどが大腸に届く前になくなってしまう。長期的に絶え間なく補給する必要もあります。

善玉菌を増やして不調を改善

腸内環境を良くする（いわゆる善玉菌を増やして悪玉菌を減らす）ことが、全身の諸々の不調を改善させることができるのです。

① プロバイオティクス これは、善玉菌を直接摂取するという考えです。乳酸菌製剤（ヨーグルトや各種善玉菌を含む

先の2点を効率よく組み合わせるのが、これです。善玉菌を摂取してもエサがないと増えないし、エサがたくさんあっても元の菌が居ないと有

腸内環境の改善、腸活について



効利用されませぬね。このシンバイオティクスを根気よく続けることによって、大腸を中心とした腸内フローラを善玉菌優位にすることは可能なのですが、この活動を2週間やめるだけで、その追加された細菌群は消失してしまいます。皆さんの腸内環境（細菌群の

た細菌群は元々の環境にとってはよそ者です。その定着には困難を要します。シンバイオティクスでの腸内環境改善には、長期にわたる継続が必要なのです。

生産物が、有効性を発揮するわけです。腸内は体温と同等、36度の高温下にあります。食べ物や夏の部屋に放置すればすぐに腐ってしまいますね？ 善玉菌は発酵し体にはいい有効物質を生じます。悪玉菌は腐敗し有害発がん物質を生ずるといわれています。

腸内細菌の生産物質について

先ほど、腸内細菌群が発酵によって有効な化学物質を作るとお話ししました。お米や麦芽の酵母

菌の発酵により、アルコールができてきます。青カビの発酵により抗生物質があります。リンがで

各種善玉菌の生産物質は多岐にわたります。いわゆる痩せ菌が産生する短鎖脂肪酸、エクオール産生菌が作り出す美容作用のあるエクオール（女性ホルモン）などです。乳酸菌とは糖分を取り込みそれを発酵して自分のエネルギーとし、乳酸を生成する一群の細菌の総称で、数100種類も

当院でご紹介している乳酸菌生産物質エンテロは、選り抜かれた16種35株の乳酸菌を集めて好条件で発酵させ、その有効成分のみを採り集めて生成したものです。もともと健康な体内で作られるもので、アレルギーや毒性を示すものは一切含まれていません。

今では新型コロナウイルスの感染蔓延によるストレスの多い毎日となっていますが、腸内環境を良

有効物質	成分	効力
アミノ酸誘導体	:C-アセチル-L-セリン	:脳の健康に関与
	:ジメチル-L-アルギニン	:成長ホルモン、免疫強化
	:チオプロリン	:抗がん剤
遊離アミノ酸	:オルニチン	:肝臓の働きを助ける
たんぱく質合成アミノ酸	:シスチン	:美肌、美白効果
コリン	:アセチルコリン	:脳内神経伝達物質、認知症薬
ペンソエタンアミン	:チラミン	:自律神経薬
ピリジン酸	:ピリジン	:腸の炎症を治める
芳香族酸	:フロレチン酸	:肌の抗酸化効果
ヒドロキシ酸	:ツガラクツロン酸	:鎮痛剤、抗炎症剤
ステロール	:カンバステロール	:コレステロール低下作用、抗炎症剤
長鎖脂肪酸	:リノレン酸	:必須脂肪酸、やけど治療剤
	:ステアリン酸	:悪玉コレステロール低下
	:トリコ酸	:頭髪成長刺激
配糖体	:エレウスロシド	:抗アレルギー剤
ビタミンB2	:リボフラビン	:脂肪代謝
アルカロイド	:リムベリン	:鎮痛剤
芳香族炭化水素	:ポトフィロトキシン	:抗腫瘍作用
グルコピラジド	:ラボンチシン	:アルツハイマー予防薬
	:シリルギン	:抗ストレス薬
アントシアニン	:シアニジル3ルチノシド	:肥満予防
イソフラボン	:ビオカニン	:食物エストロゲン
ステルベノイド	:レスベラトロール	:抗がん作用、抗炎症作用
フラバノン	:ナリンゲニン	:抗酸化作用、DNA修復
フラボノイド	:ルテオニン	:抗酸化作用、抗がん作用

菌の発酵により、アルコールができてきます。青カビの発酵により抗生物質があります。リンがで

腸内環境を良くする（いわゆる善玉菌を増やして悪玉菌を減らす）ことが、全身の諸々の不調を改善させることができるのです。

くすることで免疫力も向上させ、感染対策を強化してください。なかなか大変な腸活ですが、より効率的な乳酸菌生産物質もあります。長期的に継続した腸活を頑張るより、手頃な善玉菌優位の体内環境を作るために飲用を検討してみてください。紹介サイトです。ぜひ見てみてください。

神楽岡泌尿器科

院長 渋谷 秋彦
旭川市神楽岡5条5丁目 1-25
☎ 0166-60-8580
ホームページ <http://www.kagu-uro.or.jp/>
E-mail kaguuro@gmail.com



渋谷 秋彦 ● しぶや あきひこ 1961年旭川生まれ。80年道立旭川東高等学校卒業、88年札幌医科大学卒業。札幌医科大学付属病院、砂川市立病院、北見赤十字病院勤務などを経て2003年11月に「神楽岡泌尿器科」開院。日本泌尿器科学会（専門医）、老年泌尿器科学会、日本泌尿器内視鏡学会所属。著書に「気持ちいいオシッコのすすめ」（現代書林刊）。