



保健室・相談室便り

平成30年12月号
甲府西高校 保健安全部

最近、一段と寒くなってきましたね。今月号は免疫力に関係すると言われている腸内細菌についての特集です。体調管理を心がけ、感染症を予防しましょう。

健康づくりの新常識、「腸内フローラ」を知ろう！＜腸内フローラって何？＞

- ・腸内に生息する細菌の群れのこと。様々な菌が生息する様子がお花畑（フローラ）のように見えることから腸内フローラと呼ばれている。また、腸内細菌叢ともいわれる。
- ・人体の細胞は約 60 兆個だが、腸内にはそれよりはるかに多い 1000 兆個にも及ぶ細菌が生息し、その種類も数百種類にのぼると考えられている。（その重さは 1.5 kg で、人体最大の臓器である肝臓と同じ重さ。）

腸内細菌は、バランスが重要。善玉菌を増やそう！

多くの種類がある腸内細菌は、その働きから善玉菌・日和見菌・悪玉菌の3種類に大別される。そして健康な人は、これらの菌がバランスよく保たれている。しかし、何らかの原因で悪玉菌が優勢になってしまうと本来は害のない日和見菌が悪玉菌の見方をし、腸内細菌をどんどん悪化させて様々な不調を招くようになってしまう。

良好な腸内フローラによる全身への効果

＜精神の健康＞

○腸は第2の脳といわれ、脳と密接に関わってその働きを活性化。脳内に幸福感を与えるセロトニンや、やる気を起こすドーパミンなどを増やす。○ストレスに強くなり、自律神経のバランスもよくなる。

＜肥満予防＞

○腸内細菌が食物繊維から合成する短鎖脂肪酸には、エネルギー消費を増やして体重増加を抑える働きも。○痩せた人と太った人では、腸内細菌のバランスが異なる。マウスによる実験では、肥満型の腸内細菌を移植すると太り、やせ型の腸内細菌を移植すると痩せたという研究報告もある。

＜皮膚＞

○肌荒れやニキビを予防・改善する。○腸内フローラが合成する物質の中には、肌のハリを保つコラーゲンを増やす働きをもつものがあると考えられている。

＜生活習慣病予防＞

○糖尿病や脂質異常症、高血圧、骨粗しょう症などを予防する働きが認められている。○糖尿病では腸内フローラ改善による治療の研究が進んでいる。

＜免疫力を高める＞

○マクロファージやNK細胞など、ウイルスやガン細胞と闘う免疫細胞を活性化する。○アトピー性皮膚炎やアレルギーの予防・改善につながる。

食生活で健康的なバランスへ！

●栄養素の力で善玉菌を増やす

乳酸菌などの善玉菌が豊富に含まれる発酵食品をとる方法と、善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ等の摂取によって間接的に善玉菌を増やす方法がある。体内にいる善玉菌を生かすには、まず善玉菌のエサになる栄養素を積極的にとることが重要。また食事でもった善玉菌もエサになる栄養素があることでより増殖効果が高くなる。

●食事のタイミングや量にも工夫を

より腸内フローラを良好にするには、朝食をしっかり食べて腸のぜん動運動を促すことも大切。また、夜は腸に負担をかけないために暴飲暴食を避け、就寝前3時間前には夕食をすませしておくのが良いとされている。消化吸収が落ち着いてから寝ることで腸もゆっくり休息することができる。

＜腸内フローラ・細菌の構成＞



食物繊維・オリゴ糖

- 善玉菌のエサになって間接的に善玉菌を増やす。●不溶性の食物繊維は腸のぜん動運動を促して便通を改善。
 - 水溶性食物繊維やオリゴ糖が腸内細菌に発酵されてできる短鎖脂肪酸は、善玉菌が増殖しやすい腸内環境へと導いたり、腸の細胞のエネルギー源として利用される。
 - 多様な働きを得るためには、様々な種類の食物繊維をバランスよく摂取するのが良い。
- 食物繊維：根菜類、海藻類、果物、豆類、穀類など、オリゴ糖：大豆、はちみつ、味噌、しょうゆなど



発酵食品

- 世界中の様々な文化で発酵食品として摂取されてきた乳酸菌はビフィズス菌と並ぶ善玉菌の代表選手。
 - 乳酸菌の摂取によりコレステロール・血圧・血糖値などの低下が認められている。
- 納豆、漬物、味噌、ヨーグルト など

ポリフェノール

- 近年、腸内フローラに対する研究が進み、注目されている成分。●悪玉菌の増殖を抑え、腸内フローラのバランスを整える働きがある。
- 多様なポリフェノールが果物や野菜に含まれている。→プルーン、大豆・大豆製品 など



相談室便り 12月号



「いつもきれいに使っていただき、ありがとうございます」「ゴミの持ち帰りにご協力、ありがとうございます」などの張り紙をコンビニ、公共のトイレ、公園などで見かけたことはありませんか？以前は「トイレはきれいに使ってね」や「ごみを捨てるな」とやや命令的な口調で、読み手に威圧感を与えることが多かったように思います。前者と後者では結果的には同じ目標を掲げているのに、アプローチの仕方が大きく違って見えます。今回はこの言葉の受け取り方について考えたいと思います。これは社会心理学や行動経済学から言えばバンドワゴン効果という技法です。ある選択を指示する人が多ければ多いほど、その選択が正しいと思い込むようになる心理を利用しているのです。冒頭の「いつもきれいに使っている」のは私ではないけど、みんなきれいに使っているんだったら私もきれいにしておこう、とつい思い込んでしまいます。「みんながゴミを持ち帰っているのなら私も」と。本屋さんの平積みコーナーに「今、売れます」や化粧品のポップに「5秒に一人が買ってます」なんて言われると、「えっ、みんな買ってるの？」と購買意欲が高まります。みんながやっているから、みんなが買っているからは、みんなと同じだから安心と感じる傾向が強い日本人の特徴ともいえます。しかしよく考えてください。みんなやっているから正しいとは限りません。みんなが利用しているからと言って、あなたがやる必要はないのです。よく相談室で耳にするのは「みんなが〇〇と思っている」「みんなが好きだ、あるいは嫌いだと言っている」のフレーズです。このみんなに縛られている人はわりと多いのです。みんなが考えていることとあなたが同じでなくても当然のことです。みんなと同じであるべき理由はないのです。まさしく「みんなちがってみんないい」です。自分のことは自分がよく知っているはずです。新しい年に向けて是非、もっと自分のことを知って、納得できる自分を育てていきませんか!!

< 12月の相談室開設日 >

3日(月)	8:30~18:00
6日(木)	12:30~18:00
7日(金)	14:30~18:00
11日(火)	14:30~18:00
18日(火)	14:30~18:00
19日(水)	9:30~18:00
21日(金)	12:30~17:00
25日(火)	10:00~17:00

ご家庭からのお話もうかがっています。心配ごとがありましたら相談室をご利用ください。保健室が職員にご連絡いただければ、日程の調整をいたします。