

# 腸内細菌叢：私たちのパートナーである微生物

微生物は私たちの体内や体表に生息し、多くは相互に有益な関係を築いています。これらの微生物の90～95%が腸、特に大腸に生息すると言われていいます。胃や小腸には、その数は少ないようです。科学者にとっても、理想的な腸内細菌叢の構成はわかっていませんが、これら腸内微生物とその活動が私たちの健康にとって重要であることに疑いを持っていません。

## 腸内細菌叢の働きは？

### 大腸では：

- 食物からエネルギーを得ています
- 腸の蠕動運動や機能を改善します
- 腸のバリア機能を強化します
- 病原体から保護します
- 健康に重要な代謝産物を産生します
- ビタミンとホルモンを合成します

### 大腸以外では：

- 免疫システムを強化します
- 脳、肝臓、腎臓、皮膚、腔の機能に影響を与えます
- 血中脂質レベルに影響します
- ホルモンの産生と調節をします

## 腸内細菌叢を良好に保つには？

- 抗生物質や、腸内細菌叢に影響を与えるその他の薬は、必要な場合にのみ服用してください
- プロバイオティクスとプレバイオティクスを摂取してください
- さまざまな食品、特に食物繊維や生きた微生物を含む発酵食品を食べてください
- 健康的な体重を維持してください
- 運動をしてください
- ライフステージごとに異なるアプローチが必要かもしれません



腸内常在細菌数が増加

## 腸内細菌叢が乱れると何が起こる？

腸内細菌叢が乱れた場合、日和見病原体や腸内微生物の負の活動が増加するかもしれません。異常な腸内細菌叢は以下の症状に関連していますが、これらの症状を引き起こす原因なのか、またはその結果であるのかは明らかではありません。腸内細菌叢を改善させることで健康を回復できるかどうかは活発に研究されている分野です。

- 抗生物質誘導性の下痢
- *C. difficile* 感染症（偽膜性腸炎）
- 糖尿病
- メタボリックシンドロームと肥満
- アレルギー
- 炎症性腸疾患
- 過敏性腸症候群
- 自己免疫疾患
- 大腸がん
- うつ病と不安

科学者たちは、私たちの腸内細菌叢を改善することが、より良い健康につながるのかを理解するために取り組んでいます。