

たかたクリニック通信

2024年11月号

発行元

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西1-1

11月になりました。本格的に「紅葉」が楽しめる時期ですね。11月は祝日が2つあります。11月3日（文化の日）と23日（勤労感謝の日）です。振替休日や日曜日との連休のお休みが取れる方もいらっしゃると思います。紅葉の景色を楽しんだり、秋の味覚を楽しんだり、お出かけしてみてはいかがでしょうか。

健康コラム

“腸活のすすめ”

～腸能力を鍛えて免疫力を高めましょう～

これから本格的に始まる冬の時期になり寒さが増してくると、インフルエンザのみならずノロウイルスなども猛威をふるい始めます。またコロナウイルスにも注意が必要です。少しでも免疫力を上げて、健康で元気に冬を過ごしたいですね。

今回は免疫力を高める方法の一つ、"腸活"について特集したいと思います。

皆さん、「腸」が「第二の脳」と言われているのをご存知ですか？腸内には「腸管神経」という脳と繋がる神経網が張り巡らされており、約1億個もの神経細胞が存在します。これは脳に次ぐ多さです。また腸の機能は脳が司令を出しているのではなく、腸が自ら判断してコントロールしていることから、「**第二の脳**」と言われています。

最近では「脳腸相関（のうちゅうそうかん）」と言われる脳と腸の関係が注目されています。脳と腸はどちらか一方ではなく、互いに影響し合っています。精神的なストレスでお腹が痛くなった方もいらっしゃるのではないでしょうか。またうつ病や自閉症の患者に便秘症が多いというデータもあります。腸は脳だけではなく、体内のあらゆる臓器と密接な関係にあり、腸の状態を感じて各所に信号を送ることで全身の状態を整えています。



また体全体の「免疫細胞」のうち、60%以上が腸管（小腸と大腸を合わせた部分）に存在しており、体内に病原菌などが侵入すると、腸内の免疫細胞が働き、抗菌作用のある物質を放出して病原菌を撃退します。そのため腸内環境の悪化は、免疫力の低下に繋がり、風邪や病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるためにも、腸内環境を整えることが大切です。



いろんな腸内細菌

ヒトの腸管、主に大腸には約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。これらの腸内細菌が、植物が群生している花畠のように見えることから「**腸内フローラ（flora=花畠）**」とも呼ばれています。大きく分けて3つのグループに分かれ

①【善玉菌】

腸内の有害物質を増やす悪玉菌の繁殖を抑える菌

主な善玉菌：ビフィズス菌、フェーカリス菌、アシドフィルス菌など



②【悪玉菌】

腸内の有害物質を増やす菌

主な善玉菌：ウェルシュ菌など

③【日和見菌】

善玉菌や悪玉菌のどちらにも属さず、状況に応じてどちらの味方にもなる菌

理想では、**善玉菌：悪玉菌：日和見菌 = 2 : 1 : 7**で存在すると良いと言われています。

日和見菌は腸内細菌の7割を占め、善玉菌が優勢な状態であれば善玉菌につき、腸内で発酵活動を行います。一方で、腸内で悪玉菌が優勢となれば、悪玉菌になびいてしまい、腐敗活動を行います。腸内を酸性に維持するためには、腸内環境をコントロール

無理なく”腸活”を始めてみましょう！

善玉菌が増えると腸内環境が改善され、腸がきれいになります。善玉菌は腸の動きを整えたり、消化吸収をスムーズにしたりする働きがあります。また免疫力を高めたり、腸内のビタミン合成を行ったりする効果も見られます。腸内環境が良くなると便通が安定し便秘にもなりにくくなります。太りにくい体质になり、食事から得られる栄養も効果的に吸収されるようになります。逆に、悪玉菌が増えると腸が汚くなります。慢性疲労や肌荒れの原因となってしまいます。腸内環境を良い状態で保つためにも、積極的に”**腸活**”を始めてみましょう！

免疫力アップ

美肌

若返り

快眠

基礎代謝アップ

疲れにくい

きれいな腸



汚い腸



便秘

肌荒れ

肥満

慢性疲労

アレルギー

参考：<https://helico.life/series/choukatsu-diary01/>
<https://www.okakenko.jp/column/food/>

《食事面》

① 善玉菌のエサになる**食物纖維の多い食品**を摂り入れましょう。

海藻類、豆類、きのこ類、ごぼう、押し麦など



② 善玉菌全体を増やす**発酵食品**を摂り入れましょう。

ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、キムチなど



③ バランスよく食べましょう。

砂糖や塩、動物性脂肪の摂りすぎは腸内細菌のバランスを崩しやすくします。食物纖維の多い食品などをうまく摂り入れ、偏りのない食事を目指しましょう。

④ 三食規則正しく食べましょう。

特に朝食は大腸が刺激されスムーズな排便に繋がります。

欠食は控えましょう。



《運動面》

便を出す力のもととなる筋肉（＝**腸腰筋**）を鍛えましょう。

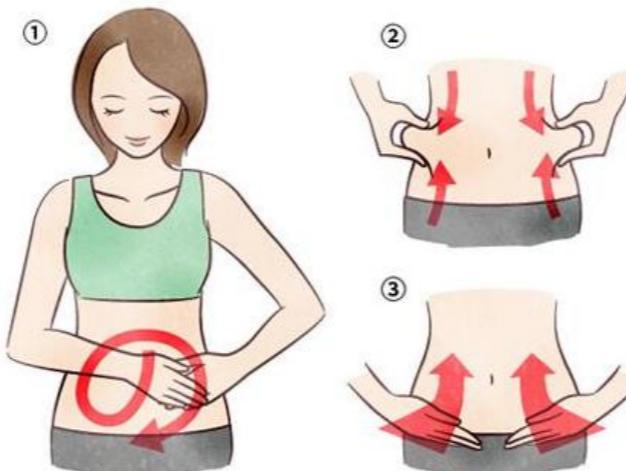
① **ウォーキング**：1日トータル9000歩（時間にして90分）を目標に歩いてみましょう。

② **エクササイズ**：ウォーキングなどの実施が難しい場合、椅子に座ったまま片足ずつ足を上げる足踏み運動を10回1セットを定期的に行うことで、腸腰筋の刺激になります。

③ **マッサージ**：手足から身体の中心に向かって、皮膚を直接刺激し血液やリンパの流れを良くすることで筋肉などにも効果が期待できます。

《効果的なマッサージ》

①お腹に少し力を入れながら、「の」の字を描くようにマッサージする。



②脇腹を揉んだり

③下腹を下から上に押し上げる。
マッサージすることで便秘の解消に繋がります。ぜひ実践してみてください。

参考：https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_kizi_benpikaisyo.html

季節の話 霜月（しもつき）



旧暦の11月は、現在の12月ごろにあたります。霜が降りる時期なので霜が降る月という意味の『霜降月』が略されて「**霜月**」になったと言われています。

また他にも『神帰月（かみきづき）』や『神来月（かみきづき）』と呼ばれます。これは旧暦の10月（神無月）に出雲に出ていた神々が地元に帰って来ることが由来となっています。



秋の季節におすすめの和菓子

秋も深まり、栗やさつまいも、柿など人気がある食材が楽しめる季節になりました。この時期にぴったりの和菓子を紹介します。温かいお茶と一緒に楽しんでくださいね！

栗蒸し羊羹



柔らかくもっちりとした食感の中で、栗の歯ごたえと風味と一緒に味わうことができます。栗がごろごろと入っている羊羹がたくさんありますね。



芋きんつば



きんつばは、寒天で固めて四角くまとめた粒あんを、小麦粉の皮で包んだものです。

きんつばには粒あんだけでなく、さつまいもを練り上げて焼き上げたものや、さつまいもの餡を入れたものもあります。

参考：<https://column.enakawakamiya.co.jp/japanese/autumn-japanese-sweets.html>

季節の花便り シクラメン

冬の花の定番と言えるシクラメンはサクラソウ科の球根植物です。カラーバリエーションも多く、色鮮やかな色のお花は冬のお庭や室内を彩ってくれます。

花言葉は「遠慮」「気後れ」「内気」「はにかみ」

シクラメンの和名は『篝火花（カガリビバナ）』でそり返った花びらの形を見たある貴婦人が「これはかがり火のような花ですね」と言ったことから、日本の植物学者である牧野富太郎によって名付けられました。

参考：<https://souzen.co.jp/wp/mame/november/>



たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>