

## 身体の中の花畑

国民的アイドルグループの代表曲に『世界に一つだけの花』という歌があり、その歌詞は個性を花に例えてその大事さを伝えています。実際に私たちの身体には一人一人違う“花(花畑)”が存在することをご存知でしょうか。私たち(ヒト)の腸内には多種多様な腸内細菌が生息しており、その数は約 100 兆個、100 種類以上に及びます。特に小腸から大腸にかけて、種類ごとにグループを形成して腸壁面にまとまって棲息しています。その様子が群生している花畑(英語で flora: 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ます。腸内フローラは食事や生活習慣、人種、年齢などにより異なり、一つとして同じものはありません。腸内細菌は『善玉菌』と『悪玉菌』、そのどちらにも属さない『日和見菌』の3つに大きく分類されます。善玉菌は悪玉菌の増殖を抑え、ビタミンの合成などを行います。悪玉菌は人体に有害な働きをする菌で脂肪やタンパク質を腐敗させ、アンモニアや硫化水素を産生します。日和見菌は中立的な菌で、腸内に善玉菌が多ければ無害ですが、悪玉菌が優勢になると有害な働きを始めます。これらの理想的なバランスは『善玉菌 2 割:悪玉菌 1 割:日和見菌 7 割』といわれています。このバランスが崩れて悪玉菌が多くなると腸内での腐敗が進み、アンモニアなどの有害物質が増え、臭いオナラの原因となったり、老化の促進、がんや様々な生活習慣病の要因といわれています。逆にバランスが整うと免疫力向上、疲労軽減、女性には嬉しい美肌・ダイエット効果が得られるといわれています。バランスを整えるには善玉菌そのものや善玉菌を増やす食品(ヨーグルト・キムチ・オリゴ糖・はちみつなど)や、食物繊維の多い食品(ゴボウ・キャベツなど)を意識して摂り、タンパク質、脂質を摂りすぎないこと、そしてストレスを抱えすぎないことが重要です。

腸内バランスを把握する方法で簡単なのは排泄された便の確認です。理想的な状態はバナナ状・黄色又は黄土色・あまり臭くない、だそうです。ただ、現在の細菌検査室の便培養検査は主に病原性大腸菌や胃腸炎の検査で腸内フローラの状態把握は行っていません。腸内細菌への関心は高まってきており、様々な研究によってヒトそれぞれ違う体質や生活習慣病、多様な病気との関係性も次第に認められてきています。近い将来、一般的な臨床検査項目のひとつになるかも知れません。

文責 臨床検査部 竹原 知佳  
武城 英明