健康医療ナビ なるほど！知っ得

健康腸寿を目指そう

～病気にならない腸内環境づくり～

「腸」は身体の免疫力を高めるための重要な器官であるともいわれています。腸を整えることでなぜ健康が保たれるのか、また、近年増加傾向にある大腸がんについて、山手医院（土浦市）の田村洋一郎先生に話を聞きました。

消化や排泄だけじゃない免疫力を高める働きも

口から入った食べ物は、最終的に腸内で「消化」が行われ、栄養素と水分を「吸収」、老廃物を便として「排泄」されます。さらに、腸には病原菌から体を守り、健康を保つ「免疫」という役目も担っています。

腸は細菌、ウイルスや有害物質、発がん物質などが到達する場所であることから、それらを体から排除するという役割も果たさなければなりません。そのため、免疫機能を司る細胞である「リンパ球」の7割が腸に集中しており、免疫力は腸内の状態で決まると言っても過言ではありません。

また、腸は「第2の脳」と呼ばれています。腸は腸だけで完結できる臓器で、それ以外の臓器は脳からの指令がなければ働くことができません。腸は独自の神経系を持つ一方、脳と同じ神経伝達物質「セロトニン」を共有しているので、24時間働くことができます。

加齢やストレスも要因に腸内細菌のバランスが大切

一般的に、人間の腸の中には100種類以上の腸内細菌が100～1000兆個生息していると言われています。重さにして約1kgを超えます。これらは、酸素を必要としない嫌気性菌が主で、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分けられます。

健康維持に役立つ善玉菌は、主にビフィズス菌や乳酸菌です。病原菌を排除し、免疫力を高めてくれるだけでなく、ビタミンを生成する働きもあり老化予防にも期待ができます。善玉菌を増やすには、野菜や果物のほか、海藻、キノコ類などの水溶性食物繊維やオリゴ糖を取り入れると良いでしょう。これらはビフィズス菌や乳酸菌の餌となり、増殖の助けとなります。ヨーグルトや納豆などもおすすめです。

悪玉菌は、ウェルシュ菌や病原性大腸菌などです。悪玉菌が増えると、毒素のある有害物質を作り出したり、下痢や便秘など便通異常を引き起こす要因にもなります。日和見菌は、無害な大腸菌ですが、腸内環境が悪化し、悪玉菌が優勢になると悪玉菌に加勢します。

ストレスや生活習慣、加齢などで、腸内細菌のバランスに乱れが生じると、腸の免疫機能に悪影響を及ぼします。腸を健康に保つためには、適度な運動、バランスの良い食事、休息することが大切です。

早期発見なら治る可能性も大腸がん検診を受けよう

大腸がんは、粘膜に発生していたポリープの一部が、さらに突然変異を起こしてがん化し、細胞分裂を繰り返して増殖していきます。最初は1つの細胞ですが、1㎝ぐらいの大きさになると、がん細胞の数はおよそ10億個にもなると言われています。

大腸がんの発見には、便の中に血液が混じっているかどうかを調べる「便潜血検査」が一般的です。がん細胞は正常な細胞より、もろく出来ているので便通時に接触して傷が付き、腸内から出血することがあります。

肛門に近い部位にがんができると、血便、便の回数、便秘と下痢を繰り返す、便が細くなるなどの症状が現れます。一方、大腸の入口付近は便が液状のため、がんができていても血便を自覚することは少なく、いつのまにか貧血になっていたり、しこりができたりして初めて気付くことがあります。

大腸がんは、早期発見・治療により、治癒することができます。体の症状を見逃さずに、定期的に検査することがとても大切です。

定期的に検診を受けましょう。私たちは皆様の健康をサポートします

脳卒中のリハビリは お任せください
長年の経験を活かし作成した
手作りリハビリ器具 無料貸出し

「デイサービスからだはうす」では、利用者様等のリハビリ器具としてオリジナルローラーボックス（写真）で機能訓練を行っていただいております。麻痺等の方にとても効果があり、簡単に利用できるのでご自宅でもリハビリができるよう無料貸出しをしております。
なお、当施設をご利用でない方も無料で、お貸ししております。
ご希望の方は下記までご連絡ください。
※貸出し時は保証金（3,000円）を一時お預かりいたしますが、返却時に全額お返しいたします。

私たちスタッフの願いは身体状況を取り戻して笑顔で毎日を過ごしていただくこと。

＼こんな症状のある方はぜひ見学・体験にお越し下さい／
痛みのある方　関節の動きの悪い方
機能を維持したい方　むくみのある方

つくばからだはうす
土浦市中村西根1055-1
☎029-886-8873

からだはうすあゆら
つくば市上ノ室255-1
☎029-893-3155

医療法人社団 道友会
高野医院
内科 循環器疾患 呼吸器疾患 消化器疾患 生活習慣病
小児科
消化器内科

〈受付時間〉午前 8：30～12：30 ／午後 15：00～18：00
〈休診日〉木曜・日曜・祝日
各種検査実施しております
土浦市荒川沖西2-12-2
☎029-841-0154（代）

医療法人社団 三輪会
山手医院
【診療時間】9:00～12:00/15:30～17:30
【休診日】土曜・祝日午後／日曜
【診療科】内科・心療内科・消化器外科・緩和ケア内科
入院、短期入所、デイケア、訪問リハ、居宅介護支援事業所等、充実した設備。在宅医療にも力を入れております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
介護＆看護職員募集中
土浦市国分町7-6 TEL:029-835-3388

病気の早期発見と早期治療のため健康診断を受けましょう
内科　循環器内科　整形外科

院長 医学博士 金丸 修三
総合内科専門医 循環器専門医
介護支援専門員
日本医師会認定産業医
日本人間ドック学会認定医

院内にCT設置
立体画像（3D）による診断も

高血圧　高血糖　高脂血症　飲酒 睡眠習慣のある方
一般健診 7,000円
循環器健診 33,000円
肺がん健診 22,000円
《そのほか各種オプションあり》

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
8時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、18時30分までの診療。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診療。
医療法人社団 みなみつくば会
サンシャイン・クリニック
―「訪問診療」「往診」「健康診断」お気軽にご相談ください―
☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14