

体調のお悩み相談

今回のお悩み

便秘改善

【便秘の原因は悪玉菌】

腸内環境は、ビフィズス菌などの善玉菌が、悪玉菌よりも多い状態に維持しておくことが、健康を保つ上で非常に重要です。悪玉菌が善玉菌よりも多い状態に陥ってしまうと、腸内細菌のバランスが崩れ、腸内環境が悪化し、様々な不快な症状が引き起こされます。便秘や下痢も、その不快な症状のひとつとしてよく見られます。

便秘改善には ビフィズス菌は 欠かせません

ビフィズス菌とは

ここ数年の腸内細菌ブームの中で、腸に良いものとして、乳酸菌やビフィズス菌の存在は皆さんご存知かと思いますが、善玉菌といわれる乳酸菌やビフィズス菌は全腸内細菌の2割程度にすぎません。その善玉菌の中で圧倒的に数が多いのがビフィズス菌であり、ヒトでは約10種類が報告され、ビフィズス菌の増減が腸内環境を左右します。

出生後すぐの新生児の腸内は無菌状態のため、新生児の腸内細菌の99%がビフィズス菌です。しかし離乳食が始まると、腸内のビフィズス菌は減少し、成人になると10%となり、60代では1%まで減少します。さらにストレスやダイエットや偏った食事などの食生活の乱れでもビフィズス菌が減少することが分かっています。

ビフィズス菌の働き

- 1 整腸作用による便秘の改善
- 2 ビタミンB6生成による肌荒れや口内炎の予防
- 3 葉酸生成による貧血の予防
- 4 ビタミンK生成による血液凝固や骨や歯の形成、出血性疾患の予防
- 5 コルステロール低下作用による心疾患、脳血管疾患、動脈硬化の予防、肝機能の改善

便秘改善には、「ビフィズス菌」がいいと聞いたのですが教えてもらえますか？

わたしが
お教えします！



しらはた胃腸肛門クリニック横浜
白畑 敦 院長

医学博士。日本大腸肛門病学会専門医。昭和大学医学部を卒業後、病院勤務を経て、2017年しらはた胃腸肛門クリニック横浜を開業。専門は便秘専門外来、消化器、排便機能障害。



山下さん
[65歳]

便秘改善に対する ビフィズス菌の働き

便秘の改善には2つの大事な要素があります。1つは「プロバイオティクス」といわれる乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌など、腸にとつて有益な善玉菌そのものです。もう1つは「プレバイオティクス」といわれる食物繊維やオリゴ糖など、腸内にある善玉菌のエサとなるものです。2つが組み合わされる事により元気な善玉菌が増殖し、腸内の環境が整います。このプロバイオティクスとプレバイオティクスの2つを組み合わせると腸の働きを最大限に高める事を「シンバイオティクス」と呼ばれています。シンバイオティクスをもう少し詳しく説明します。ビフィズス菌などの善玉菌は、腸の中に送られてきた糖や食物繊維をエサとして、乳酸や酢酸などの酸を作り出します。腸内環境が酸性に傾くと善玉菌が増え、腸は活発な運動ができるようになります。一方、アルカリ性に傾くと悪玉菌のウエルシ菌や大腸菌が増殖します。つまり、ビフィズス菌が増えるということは腸内環境が酸性になり、善玉菌がさらに増殖し、悪玉菌が減少することにより便秘の改善が期待できます。

便秘改善にはビフィズス菌などの善玉菌の摂取とバランスの良い食事の双方が必要となります。

ビフィズス菌の効果的な摂り方

ビフィズス菌を増殖させるにはビフィズス菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖、ビフィズス菌増殖因子が含まれるニンジン、リンゴやバナナを積極的に摂取する事です。お肉などの高タンパク質、高脂肪ばかりの食事はビフィズス菌などの善玉菌の数が減り、悪玉菌が増えてしまうため、日々の食生活を見直すことがビフィズス菌を増やすコツでもあります。

体外からのビフィズス菌摂取で代表的な食品はヨーグルトです。ヨーグルトには乳酸菌が入っていますが、ビフィズス菌は入っているものと入っていないものがあります。「ビフィズス菌入り」と記載されているものを購入しましょう。必要量は個人差がありますが、整腸作用・老廃物の排泄効果を得るためにはヨーグルトで1日に100gが必要です。ただし1回摂取したからといって一生涯住み着くわけではなく、継続して摂取することが大切です。毎日ビフィズス菌入りの食品を食べ続けることは大切ですが、多くの方々は現実的に難しいと思われます。そのような場合にはビフィズス菌サプリメントを利用し、効率的に摂取することをお勧めします。サプリメントは、手軽で有効と思われるます。