

肥満と腸内の環境について

皆さんのお腹の調子は順調でしょうか？ 肥満を気にされて食事を控えたりダイエットをしたりしても体重が減らずに悩まされていますか。最近の研究では、腸内の環境が実は肥満と関係していることがわかってきました。腸内の環境、細菌叢（腸内の細菌分布や善玉菌、悪玉菌の分野の割合）の変化が、病期を引き起こしたり、肥満と関係したりしていることがわかってきました。腸内に常に存在する常在菌と食事などの内容やストレス、体調で変化する日和見菌が存在します。この日和見菌は、フィルクテス門とバクテロイデス門が代表です。このフィルクテス門の細菌は、肥満にとっても厄介な働きをします。

フィルクテス門の菌が増加していると、わずかな食べ物から大量のエネルギーを吸収する体になってしまいます。この菌は、肥満菌と呼ばれます。効率よく体重を減らすには肥満菌を増やさず、ヤセ菌のバクテロイデス門の細菌を育てて増やすことが有用です。この腸内環境では、無理な運動や食事制限をしなくても体重が減り、生活習慣病である高血圧や高脂血症、またがんの抑制にも働きます。

この研究結果を受け、肥満菌を減らしヤセ菌を増やす食材や方法は雑誌や書物でみることができます。詳細は記載しませんが、例えば食前にキャベツを1皿分摂取する、お酢で漬けた玉ねぎやキノコなどを食べる、なるべく白米やパスタを控える。もち麦を白米に混ぜて主食の糖質を減らす、ニンニクを食べる。以前は梅干し、味噌は塩分が多くなり高血圧に悪いとされていましたが過剰な塩分摂取でなければ、肥満予防だけでなく逆に高血圧が改善するという結果もあります。

このような食材を意識して摂取すると肥満が改善するだけでなく、便通も改善し便秘が良くなることも多いです。下剤を服用している方も減らせるかもしれません。

ただ、腸の病気も急速に増えてきております。特に大腸がんやポリープです。

もし便通が不規則だったり、血便を認める。腸がん検診で陽性となった場合は大腸の精密検査をお勧めします。

当院は平成30年10月から内視鏡の機器、カメラが最新の装置に更新されました。

以前、大腸カメラの検査を受けた方も初めて検査を受ける方も、少し楽に内視鏡検査が受けられる可能性がありますので、腸の病気が心配な方は当院に受診をお願いします。



【特任内科部長 飯田 智広】

