

なるほど! 腸能力

善玉菌を増やし、免疫力を強化! 腸能力を活かした体づくりを

腸は栄養を吸収するだけでなく、免疫に大きくかわる大切な器官です。金沢大学附属病院の太田哲生先生は、腸のすぐれた能力「腸能力」に注目し、乳酸菌飲料などを患者さんにすすめていると聞き、お話をうかがいました。

取材協力
国立大学法人 金沢大学附属病院
肝胆膵・移植外科



施設概要

【金沢大学附属病院】石川県のがん診療連携拠点病院。

肝胆膵・移植外科では、腹腔鏡を用いた低侵襲手術から高度先進医療を目指した外科治療および生体肝移植までを、積極的に行っている。

腸能力って、何?

腸粘膜には、細菌などを体内に侵入させないようにする防御システムがあります。この外敵から体を守る腸の素晴らしい力を、金沢大学教授の太田先生は、「腸能力」と呼んでいます。代表的なものとしては、以下の2点が挙げられます。

1. 小腸の粘膜下にはリンパ球が待機して、細菌を退治する力。
2. 腸に腸内細菌がバランスよくすみつき、腸管粘膜から細菌が侵入するのを防ぐ力。

たとえば腸内細菌の乳酸菌（善玉菌の代表）は、酸をつくるので、腸内が弱酸性に傾きます。すると悪玉菌は悪さができなくなり、腸管粘膜は細菌などの体内への侵入を防ぐバリア機能が高い状態になります。

このように腸能力によって、体は何重にも守られています。

■ 善玉菌優位の腸内環境 (イメージ)



では、腸の力「腸能力」を高めるには、どうしたらいいの?

乳酸菌・ビフィズス菌で、腸能力を高めよう!

腸能力を高めるには、乳酸菌・ビフィズス菌などで腸管粘膜のバリア機能を強固しておくことです(図1)。

腸管粘膜のバリア機能が弱まると、生きた腸内細菌が腸管粘膜バリアをすりぬけて腸管の外に出てしまい(図2)、これが原因となって体のあちこちで炎症が起こります。手術後であれば、感染性合併症などを発症させることとなります。

こうした手術後の合併症を防ぎ、体の回復を早めるため、私が、患者さんにおすすめしているのが、生きたまま腸に届く乳酸菌 シロタ株を含む乳酸菌飲料と、ビフィズス菌やオリゴ糖・食物繊維を含むビフィズス菌飲料(発酵乳)です。

患者さんには、手術前から乳酸菌飲料とビフィズス菌飲料を摂取しておき、腸能力を高めておくようにと話しております。

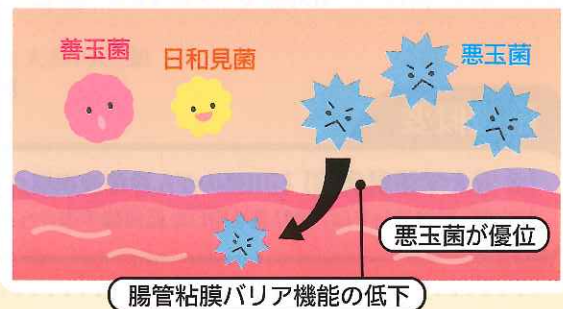
金沢大学
 消化器・腫瘍・再生外科 教授/
 金沢大学附属病院
 肝胆脾・移植外科 診療科長
太田哲生先生



【図1】バリア機能が高い腸



【図2】バリア機能が低い腸



なるほど、メモ

腸内細菌のバランスをさらによくする シンバイオティクスって、何!

腸内細菌のバランスをよくする乳酸菌やビフィズス菌などをプロバイオティクス、これらを助けるガラクトオリゴ糖などをプレバイオティクスといいます。そしてこれら両方を一緒に摂ることを**シンバイオティクス**とって、今注目されています。それはおなかの健康を守る働きや感染を防ぐ働きが、さらに高まると考えられているからです。これを利用したのがシンバイオティクス療法で、手術などで発症しやすい感染症に対し、抗菌薬を補うものとして期待されています。

