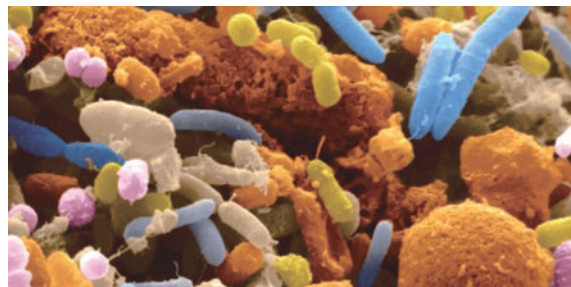




「腸内フローラ」と糖尿病／医療福祉相談室だより	1ページ
三重病院にキティちゃん登場!!／「子ども虐待の理解」講演会を開催して／医療安全管理室からのお知らせ②	2ページ
異動のごあいさつ／「やまばとギャラリー」情報コーナー／5病棟の生活のひとこま⑥	3ページ
アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

「腸内フローラ」と糖尿病



画像出典: <http://snalime.com/wp-content/uploads/2015/03/gut-flora3-600x297.jpg>

今年のノーベル医学生理学賞を受賞された大村智さんは、土の中に生息する放細菌から抗生物質「エバメクチン」を発見しました。私たちの腸内にも100兆個、数百種類の細菌がすみついていて、その細菌の出す物質が健康に様々な影響を及ぼしていることが分かってきました。腸内細菌を顕微鏡で見るとお花畑(フローラ)のように見えるので、「腸内フローラ」と呼ばれています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌、そのどちらにもなる日和見菌から構成されていますが、構成パターンは生活や年齢などによって1人1人異なっています。

腸内フローラの乱れは慢性炎症を引き起こし、腸疾患やアレルギー、癌、肥満、糖尿病、メタボリック症候群、動脈硬化などの様々な疾患の発症に関係すると考えられています。昨年、順天堂大学の研究チームが、日本人2型糖尿病患者で初めて腸内フローラの乱れが存在することを示し、血液中へ腸内細菌の一部が移行するを見いだしました*。

▶ 腸内フローラを健康に保つためには

- 1 食物繊維や発酵食品をとり入れた、バランスの良い食事をする。
- 2 加工食品・インスタント食品は控える
- 3 運動する
- 4 ストレスをためない



ユネスコ無形文化遺産に登録された和食ですが、善玉菌の好物である海藻・根菜類などの食物繊維や納豆・みそなどの発酵食品をバランスよく含むため、まさに腸内フローラを健康に保つ食事と言えます。肥満や糖尿病の改善にも和食がお勧めです。日本では、昔から細菌を上手く利用してきたのですね。

* 参考文献：Diabetes Care. 2014 Aug;37(8):2343-50.

(内科 荒木 里香)

医療福祉相談室だより

外来棟1階、医療福祉相談室には、療養中のみなさまに利用いただける図書コーナーがあります。

子どもさんと一緒に読める絵本や児童書、大人むけの今話題の本、病気に関する本などがあります。

平日の医療福祉相談室があいているときのみご利用いただけます。

図書コーナーのご案内



医療福祉相談室では、療養中におこる、医療費や家族の問題、介護や生活面の困りごとなど、専門の看護師とソーシャルワーカーが医療と福祉の両輪で解決のお手伝いをしています。入院中のかたは、病棟スタッフに声をかけて頂ければ、お部屋へ伺います。どうぞお気軽にご利用ください。

(ソーシャルワーカー 高村 純子)