



コラム -column-

昨年ほどではないにしろ、約1ヶ月間暑い日が続きました。
 そろそろ夏バテの方も来院しています。
 屋内外の寒暖差なども体調を崩す原因となります。
 あと1ヶ月半程度は日中の暑さは続きそうです。
 バランスのよい栄養を摂って、しっかり休息しましょう。
 睡眠時間は大人で7-8時間を目標とします。
 質の良い睡眠をとるために、
 22時以降はスマホ、ゲームをしない、
 23時には寝て7時には起きます（小児例）。



ディスバイオーシス (dysbiosis)

- * ヒトの消化器には約1,000種、100兆個の腸内細菌が存在します。
 これらが腸内細菌叢を形成しています。
 腸内細菌叢は食事の内容の影響を大きく受けます。
- * 日本人はFirmicutes、Bacteroidetes、Actinobacteria、Proteobacteriaの4つの門に属する菌だけでヒトの腸内細菌叢のほとんどを占めます。
- * 腸内細菌叢のバランスに大きな影響を与える要因の1つは、食習慣と考えられています。
 高脂質・高タンパク質の食を長期間摂取している者は、Bacteroidetes属優勢型の腸内細菌叢を保有する一方で、高炭水化物食の摂取を継続した場合は、Prevotella属占有率が高い腸内細菌叢になることが2011年に報告されています。



睡眠不足の悪影響

学校の成績が悪くなる
 記憶が定着しない、勉強や運動の成果が出ない
 脳が成長しない、脳が破壊される
 ミスが多くなる、発達障害と勘違いする
 意欲が低下し何もする気がなくなる
 体調不良になる、自律神経が乱れる、起立性調節障害になる
 モテない、外見的魅力がなくなる
 感情が不安定になる、人間関係が破壊される
 うつ病、自殺、依存症のリスクを高める
 不安が強まる

『普通のことを
 普通にやるのが
 一番難しい』

- * 日本人の腸内細菌叢は他の国の組成と大きく異なることもわかってきました。
 ①Bifidobacterium属(ビフィズス菌を含む)やBlautia属などが優勢です。
 ②発酵により生成された水素を利用する酢酸産生菌が優位です。
 ◎これらの日本人の特徴的腸内細菌叢については、発酵食品の役割が注目されています。
- * 腸内細菌叢を構成する細菌種や細菌数の減少することにより、腸内細菌叢の多様性が低下した状態をディスバイオーシスとよばれます。
 炎症性腸疾患、メタボリック症候群、心血管疾患など、さまざまな疾患との関連性が示唆されています。
- * ディスバイオーシスの原因は、欧米型の食事(高脂肪で食物繊維が少ない)の他に抗菌薬やプロトンポンプ阻害薬などの薬剤、精神的ストレスなど、種々の要因が考えられます。
- * 欧米型の食事には人工甘味料や乳化剤、増粘剤、防腐剤、着色料などの食品添加物も含まれています。これらの食品添加物の中には腸管粘液層の減少を引き起こすものがあり、慢性的な投与による粘膜層の破壊から炎症性腸疾患の発症へとつながる可能性が示唆されています。