

保健師だより



第 261 号
2024 年 12 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

みなさんご自身の便を毎回チェックしていますか？理想的なよい便は、いきまずにストンと出る茶色から黄土色です。腸内環境が悪化すると便の色が濃い茶または黒色に近い色に変化します。なお、鉄剤等を服用していないのに真っ黒い便が出る場合は胃や十二指腸などからの出血の可能性があるので受診が必要となります。

腸内環境を整えることは免疫を高めることに。

腸は食べ物を消化吸収するだけでなく全身の免疫を司る重要な役割を担っており、腸内環境を整えることは免疫力を高めることにもつながります。

腸内環境は腸内細菌のバランスで可なり！

腸内にはおよそ100兆個もの細菌がいて、善玉菌 2 割、日和見菌*17 割、悪玉菌 1 割の比率で、善玉菌が優位に働いている状態が理想です。悪玉菌はタンパク質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で増えてしまいます。



※1 日和見菌とは善玉菌、悪玉菌のどちらにも属さない菌ですが、腸内の環境によって優勢となった菌の方の味方になります。

腸内環境を整えるには？

- ★ 善玉菌を増やすビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆や漬物などの発酵食品を毎日摂る。
- ★ 善玉菌のえさになるオリゴ糖や食物繊維を摂る。
- ★ 適度な運動で腸の働きをサポートする。
身体を振動し筋肉を動かすことで腸の働きをサポート。特に下半身を動かすウォーキングなどがおすすめ。
- ★ 十分な睡眠、朝食を摂ることで腸内のリズムを整える。

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になります。小腸での栄養素の吸収の速度を緩やかにして食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。ナトリウムを排出する効果も。(野菜や果物、海藻、こんにゃく類、に多い)

不溶性食物繊維

水に溶けにくく、水分を吸収して便の容積を増やし、排便をスムーズにします。満腹感を得やすくします。(豆類、イモ類、穀類、きのこ類に多い)

オリゴ糖が多く含まれる食品

大豆、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなど



食物繊維を多く含む食品

野菜・果物類、豆類、きのこ類、イモ類等に多く含まれます。食物繊維には水溶性、不溶性の 2 種類があり(両方を含む食品もあります)、様々な食品を組み合わせることがバランスよく摂ることにつながります。

毎年大腸がん検診を受けよう！

大腸で炎症やポリープ、がん、痔などが原因で出血があると便に血液が混じりますが、少量の場合は目で見ただけではわかりません。大腸がん検診(便潜血検査)は目に見えないような微小な出血も検出することができます。40 歳以上の方は毎年度受診しましょう。また、胃などの上部消化管からの出血は消化液の影響で便潜血検査では検出しにくいので、必ず胃がん検診と併せて受診することをお勧めします。

※神建連国保の健診は大腸がん検診、胃がん検診(年度内 40 歳以上)いずれも無料です。

神建連国保の健診情報
QR コードはこちら

