

腸内細菌の分類とその働き

	代表的な菌	主な作用
善玉菌	乳酸菌、ビフィズス菌など  善玉菌	・腸の運動を促す ・ビタミンを合成する ・免疫の働きを高める ・感染を防御する ・消化・吸収を促進する
日和見菌	バクテロイデス、大腸菌（無毒株）、連鎖球菌など  日和見菌	健康なときはおとなしくしているが、抵抗力が低下するなど、何らかのきっかけで悪い働きをするようになる。
悪玉菌	大腸菌（有毒株）・ウェルシュ菌、ブドウ球菌など  悪玉菌	・腸内を腐敗させる ・毒素や発がん物質をつくり出す ・ガスを発生させる ・腸の運動を妨げる

腸内細菌って？ 腸の健康を守るポイント



ヒトの腸内には100兆個もの細菌が生息しているといわれています。ヒトを構成する細胞が37兆個あまりとされていますから、私たちはそれよるはるかに多い細菌と共存していることになります。腸内細菌は多種多様で、その種類は100〜300と言われています。最近はその作用によって、健康に有益に働く「善玉菌」、健康に有害な「悪玉菌」、そして状況次第で善玉にも悪玉にもなりうる「日和見菌」の3つのグループに分類されます。

これらの細菌は互いに密接に係わり合い複雑なバランスを保ちながら生息しています。「腸内フローラ」という言葉をよく見聞しますが、これは腸内細菌群が作り出す生態系のこととで、腸内フローラは一人ひとりで異なります。

健康な人の腸内には善玉菌が悪玉菌より多く、理想は「善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7」の割合とされています。

腸の健康を守るポイント

生活習慣のポイント

①十分な睡眠をとる

腸が活発に動くのは、自律神経のうちでもリラックスしているときに働く副交感神経が優位になる夜間です。私たちが寝ている間に動くので十分な睡眠をとることが大切です。

②適度な運動を習慣にする

運動は、腸の働きを改善するだけでなく、ストレス解消にも有効です。楽しく取り組める運動を生活に取り入れましょう。

③ストレス解消法を見つける

ストレスは、腸の運動を妨げたり、腸内環境のバランスを乱したりして、腸の健康を損なう大きな原因になります。現代社会ではある程度のストレスは避けられませんが、小さなストレスも繰り返されると健康に影響を及ぼします。

食事のポイント

①1日3食バランスよく食べる

腸のためには、日中、特に朝と昼はしっかり食べて、夜は「早めに、やや軽め」にするのがお勧めです。また、睡眠中に腸のお掃除タイムである空腹期小腸運動が起こるように、夜食は控えましょう。

②腸が喜ぶ食事をとる

善玉菌を優位に保つには、乳酸菌やビフィズス菌などを含むヨーグルト、納豆、みそ、キムチなど、いろいろな種類の発酵食品を普段の食事に取り入れましょう。取り入れても腸に定着することはほとんどないですが、「善玉菌の応援団」として毎日送り続けることが大切です。水溶性食物繊維やオリゴ糖などは善玉菌のエサになるので意識してとりましょう。ただし、腸に良いからといって、同種のものだけを過剰にとるのはよくありません。多くの食品をバランスよくとることが大切です。

大切なお知らせ：定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませのでご安心して通院してください。

最近、排便時間のコントロールやダイエット目的として、毎日のように下剤を使う人が少なくありません。しかし、腸の方で排便の準備ができていないのに、薬で無理に腸を刺激して排便を促すと、腸本来の運動が妨げられ、下剤なしには排便できなくなることもあります。センナ系の下剤は有効性が高く、また、生薬という事で安易に使われがちですが、長期間漫然と使うのは勧められません。下剤は、生理的な排便を助ける程度に、たまに、最小限の使用にとどめることが大切です。

安易に下剤を使わない！

今月のスタッフのつぶやきは裏面です

当院では、早期の回復と痛みの軽減、再発予防のために保険外治療として下記のような特殊な治療法を取り入れております。関心のある方はどうぞお気軽にお尋ねください。

【電気を使った治療】

- ①立体動態波、ハイボルテージ：深部まで電気が届き、**痛みを軽減**する。
- ②3DMENS（スリーディーメンズ）：**炎症を抑えて**細胞を活性化し**治療を促進**。
- ③筋肉の促通（そくつう）と抑制：筋肉を再教育。**姿勢と動きを改善して根本から改善**。
- ④自律神経の調整：手と足に感じない程度の微弱な電流を通電して**副交感神経を優位に**。

【手技療法】

- ①背骨骨盤矯正：**歪みを調整**します。ソフトな方法もあります。
- ②アクチベーター：振動を与える特殊な器具を使って**各関節の動きを調整**。

【温熱・振動療法】

- ①超音波治療器の院長施術：振動と温熱作用で**関節包を活性化**。**関節の水を減らす**。
深いところの筋肉や腱を柔らかくする。

【はり灸治療】

ツボやトリガーポイントへの刺激で**血流、痛みやしびれの改善**。**筋肉を柔らかくする**。

当院は、交通事故・後遺障害サポートセンター認定治療院です。

交通事故によるケガ（むち打ち）などお気軽にご相談ください。交通事故の治療費は自己負担0円です。（被害者の場合）また、必要に応じて上でご紹介した最新治療機器も無料（はり灸はご相談）で使用いたします。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

<http://kousin-hamamatsu.com>

先日、家族で気田川まで遊びに行きました。浮き輪に乗って川を下ったり、岩から飛び込んだり、自分も楽しませてもらいました。小2の娘はだんだん一緒に遊んでくれなくなり寂しく思っていたのですが、川遊び中は久しぶりにくっついてくれました。

（院長）



8月の連休を無駄に過ごさないようにと思い部屋の片づけをしました。子供たちの成長とともに不要になったもの、いつか使うかもしれない、とっておいた家具やふとん、衣類を思い切って処分しました。少し片付いてモヤモヤがスッキリしました。（^^♪

（理枝）



お盆休みに家族で鳥羽へ行ってきました。8年前くらいにも行きましたが、当時はまだ娘が生まれる前でした。一度行ったことがあるので期待していなかったのですが、鳥羽水族館やミキモト真珠島、イルカ島、鳥羽湾めぐりと十分に楽しめました。

（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

