

つなぐ

さいちゅう
レター

2019年
5・6月号
vol.9



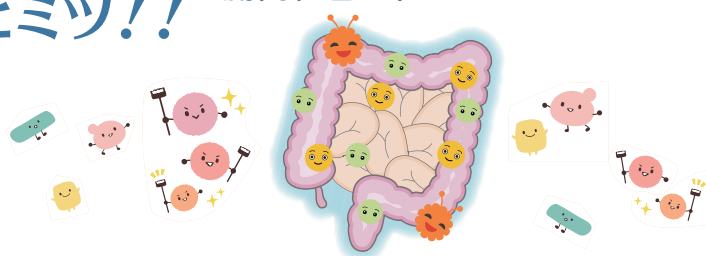
シリーズ1

腸内細菌のヒミツ!!

消化器内科部長

なかざわ あつし 【趣味】マラソン
中澤 敦 【特技】手品

腸には 100 兆個、1000 種もの
腸内細菌が住んでいる！



「腸内フローラ」改め、 「腸内マイクロビオータ」って何？

人の口腔、消化管、気道、皮膚、泌尿・生殖器などには100兆個、1000種類にも及ぶ細菌が、常在細菌叢を形成しています。これらの細菌叢は無秩序に存在しているのではなく、各々がテリトリーを保ちながら、全体として集団（コミュニティ）を形成しています。この集団（コミュニティ）のことを、腸内細菌叢（腸内マイクロビオータ）といいます。一般に浸透している「腸内フローラ」と同じ意味合いですが、これは細菌がかつて植物に分類されるという誤った認識から派生した用語であり、現在、海外ではあまり使われておらず、マイクロビオータ（ビオータ＝生物）という表現が多用されるようになっています。

腸内の細菌叢は複雑な生態系をつくっており、腸内で共生、拮抗関係を保ちながら、人間の体の健康や疾病に大きな影響を与えているのです。

人間は生まれる時に初めて細菌に出会う？！

そもそも人間は、母親のおなかにいる時は無菌状態です。出産時、産道を通して自然界に出てくる際に、初めて産道に生息する菌に触れることになるのです。生まれた時から身につけている菌は、ビフィズス菌、大腸菌、腸球菌、乳酸桿菌などの菌です。それらの菌が人体の成長過程で、腸管の中でどんどん増え続け、やがて大きなコミュニティをつくって私たちの健康を維持する役割を果たしていくのです。

腸内細菌のさまざまな働き

腸内マイクロビオータは、生体と共生することにより、さまざまな作用をもたらします。

1. エネルギー産生

腸内マイクロビオータは、炭水化物を発酵し、それによって産生される脂肪酸は、大腸で吸収されエネルギー源となります。

2. 蠕動運動、消化吸収の促進

詳細なメカニズムは解明中ですが、腸内マイクロビオータは腸の蠕動運動をコントロールし、栄養吸収を亢進する作用を持つことがわかっています。

3. 物質代謝の調節

腸内細菌が産生する酵素によって、コレステロールや尿素・アンモニアの代謝が促進・調節されます。

4. 感染防御

腸内マイクロビオータは、体外から病原性を持つ生物が侵入してきた際に、これを殺したり、排除したりし、増殖を抑えるよう働きます。

5. 免疫能賦活化

ヒトの免疫機能を促進し、腸内細菌が免疫細胞を活性化させることもわかってきています。

6. 発がんへの関与（促進・抑制）

腸内細菌の一部が代謝により、発がん物質を作ることがわかっています。その一方で、発がん物質を分解する酵素を作る腸内細菌の存在も明らかになってきています。

今回は、腸内マイクロビオータの存在と働きについてお話ししました。健康な体を維持するには欠かせない存在のマイクロビオータ。次の機会には腸内マイクロビオータと病気との関係についてお話しします。

クリニック紹介



きつかわクリニック

きつかわ しんいち
院長 吉川 慎一

専門分野

前立腺がん、前立腺生検、尿失禁、
排尿障害

Clinic Data

住所：東京都港区芝 5-31-16
YCC 田町ビル 4F
TEL：03-3451-1731
予約専用電話：
050-5846-6397



～病気だけではなく、「人」を診る、 気持ちの通った医療を大切にしたい～

当院は、田町の駅前で開院し、今年6年目を迎えます。私が永年の診療経験の中で大切にしてきたのは、「患者さんが安心できる医療」の提供です。安心な医療においては、わかりやすい説明を行うことに加え「科学的」で「正確」かつ「迅速」であることが必須と考えています。患者さんのお話をよく伺い、病状を拝見しながら、当日できる検査は診察時に行い、1回の外来受診での正確な診断と治療のスタートを心がけています。また当院では、働く世代の患者さんが多いこともあり、生活習慣の改善を目標とした診療の提供を行っています。医師のメディカルチェックに加え、個々の患者さんに合わせて専任の管理栄養士によるパーソナルフードトレーニング®や運動指導士による個別運動指導も実施しています。これからも患者さんに寄り添った診療を心がけてまいりますので、ちょっとした不調の際にもお気軽にご相談ください。

SAISEIKAI NEWS

2019年度 入職式開催！

令和元年となる今年、新たに154名の職員が入職式を迎えることができました。病院前の桜も満開で、新たなスタートを迎えるには最良の日となりました。

皆さまどうぞよろしくお願いいたします。



「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。
心よりお礼申し上げます。

平成31年2月～平成31年3月

10万円…江口 喜多枝様 3万円…宮屋敷 奈津子様
1万円…小栗 知世様

さいちゅう健康セミナーのご案内

当院では月に3回木曜日に、さまざまなテーマで健康セミナーを開催しています。

ご興味のある方は、ぜひ、気軽にお立ち寄りください。

時間：15:00～15:30

場所：北棟2F 健康情報コーナー

※参加無料、事前申込不要

5月の開催予定

開催日	テーマ	講師
5月9日(木)	放射線とは？ (医療被ばくについて)	診療放射線技師 廣川 竜斗
5月23日(木)	地域医療について 港区で生活すること	看護部 担当看護師
5月30日(木)	運動と健康寿命	理学療法士 片倉 哲也

発行：高木 誠
編集：広報委員会



社会福祉法人 経済生会支部 東京都済生会
東京都済生会中央病院

〒108-0073 東京都港区三田1-4-17
TEL:03-3451-8211 FAX:03-3457-7949
ホームページ <https://www.saichu.jp/>