

## 投稿●今話題の腸内フローラと

### 真の健康について

大木真也 埼玉県さいたま市

#### ■腸内フローラとは

近年、テレビや雑誌などで「腸内フローラ」という言葉を頻繁に耳にするようになりました。腸内フローラとは、私たちの腸の中に多数存在する細菌などの微生物群の総称であり、それらのバランスが全身の健康に深く関わりと考えられています。具体的には、いわゆる「善玉菌」「悪玉菌」や、それらの状況に応じて働き方が変わる「日和見菌」などが複雑に絡み合い、消化や免疫、精神面にも影響を与える可能性があると言われています。

私自身も、昨年外科手術を受けた後、腸内フローラ的重要性を痛感しました。手術後しばらくしてから、

過敏性腸症候群（IBS）に悩むようになり、排便のリズムやお腹の不快感が続いたのです。知人の医師によれば、手術のストレスや自律神経の乱れが腸の働きに影響し、結果として腸内環境が不安定になりやすいことがあるそうです。

#### ■IBSをきつかけに 食生活を見直す

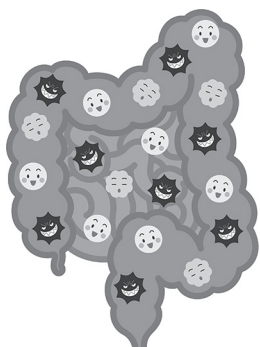
最初は「そのうち自然に回復するのでは」と考えていましたが、なかなか良くならないため、より積極的に腸内フローラを整える方法を調べ始めました。整腸剤の服用と併せて、まず着目したのは「食生活」の改善です。インターネットや書籍で情報を集めてみると、発酵食品や野菜、海藻類を取り入れた昔ながらの日本

食が、腸の状態をサポートするのに適しているという話を多く目にしました。実際、日本伝統の味噌や漬物、納豆などは自然な発酵過程を経て作られており、腸内の菌と相性が良いとされることが多いようです。

もちろん、これは万人に当てはまるわけではなく、体質や好き嫌いで向き不向きがあるでしょう。ただ、少なくとも私の場合、発酵食品や食物繊維を意識して摂取するようにしたところ、少しずつお腹の調子が落ち着いてきたと感じました。また、腸が冷えると動きが鈍るイメージもあったので、冷たい飲み物を控えて温かいお茶を選ぶように心がけました。

#### ■無理のない範囲で バランスをとる

私が身をもって感じたのは、「これさえ食べれば絶対に良い」といった極端な方法よりも、「できる範囲でバランスをとる」という方が継続しやすいということです。例えば、過度な飲酒や偏った食生活を見直し、寝



不足やストレスを軽減する工夫をするだけでも、腸内フローラの状態が変わりやすいとよく言われています。

また、腸内環境が安定すると、免疫力や精神的な安定感につながる可能性がありますがあるとも耳にします。実際に、私自身も以前ほどイライラしにくくなり、体調の波が少し穏やかになったように感じるが増えました。ただし、これらは私個人の体験談にすぎず、厳密に証明されていません。具体的な病気や症状については、医療機関での診察を受けることが大切

です。

## ■フローラは一日にして成らず

腸内フローラは、日々の生活習慣によって変化すると言われていますが、短期間で劇的に良くなるものではないように思います。私も、手術後すぐに始めた取り組みの効果を強く実感できるまでには、少なくとも数カ月はかかりました。とはいえ、その間に大きな改善がなくなるとも、「腸をいたわる生活が続けている」という安心感が自分を支えてくれたのは確かです。

真の健康とは、身体と心が安定し、

## 投稿●150メートル手前の絶望

### 「EVがくれた苦い思い出」

岸本達也 東京都江東区

## 初のEV体験が招いた波乱

先日、レンタカーを借りる際に選

日常生活を気持ちよく送れる状態のことではないでしょうか。そのためには、腸内のバランスを整えることが有効だと感じる人が増えているように思います。焦らず、無理なく、毎日の積み重ねを大切にしていけば、少しずつ良い方向へ変化していくかもしれません。私自身、まだ完璧とは言えませんが、以前より体調が安定し、気持ちの面でも落ち着きを得られるようになりました。これからも腸内フローラを意識し、食生活や生活習慣を見直しながら、真の健康を目指していきたいと思えます。同じような症状に悩む方のヒントになれば幸いです。

沢がほとんど埋まっており、やむを得ず電気自動車（EV）を借りることになった。テレビCMでもよく見かけるし、「どんな乗り心地なのか