

# 人間ドック新オプション検査②

## 腸内フローラ検査

今年度、人間ドックに新しいオプション検査が2つ加

わりました。1つ目は、6月号で紹介した「動脈硬化」の進行リスクを測定する『ロックス・インデックス』。

今回は、2つ目、8月より追加された『腸内フローラ検査』を紹介します。

### 腸内細菌って聞いたことがありますか？

私たち人間の腸内には、約100兆個、種類は約千種類、重さにして約1〜2kgの細菌が生息しているといわれています。人体を構成する細胞の数は約37兆個ですので、それよりもはるかに多い細菌が密集して生息していま

健康管理課保健師

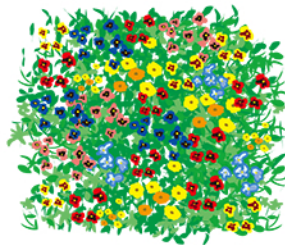
佐々木真弓



す。

この集まりを『腸内細菌叢（ちようないさいきんそう）』といいます。その様子がお花畑（flora＝フローラ）のよう

に見えることから『腸内フローラ』と呼ばれています。



近年、この『腸内フローラ』が私たちの健康に大切な働きをしていることが分つてきました。

腸内に多種多様な菌がバランスよく生息していると、



身体に良い代謝物質が産生され、免疫力が高まります。このバランスが乱れると免疫力の低下につながり、腸の病気だけでなく糖尿病や肥満、アレルギーなど様々な病気と関わりがあることが分つてきました。

### 腸内フローラのバランス

『腸内フローラ』のバランスは、一人ひとり異なります。一番大きな影響を与えるのは母親の腸内環境だといわれています。赤ちゃんは生まれてくるときに母親の産道にある腸内細菌に接触することで細菌をも



らい受けます。これが赤ちゃんの腸内に入り込み、腸内細菌として増えていき、食生活環境の影響も受けながら、3〜5歳頃までにべーすがつくられていきます。

### 毎日変化する腸内フローラ

『腸内フローラ』のバランスは毎日変わっています。

☆加齢  
☆ストレス  
☆食生活の偏り  
☆睡眠不足  
などの要因で『腸内フローラ』のバランスが崩れてしまうこともあります。そのため、自分自身の『腸内フローラ』の状態を知ることが大切です。『腸内フローラ』のバランスの乱れに早く気づくことが、免疫力の向上や、さまざまな疾患の予防につながり