

腸内フローラを一緒に咲かせましょう

担当：4病棟

腸内フローラは、ヒトの健康と病気に密接に大きく関わっている。

腸の病気や糖尿病、肥満、そしてメタボリックシンドローム、動脈硬化症などのさまざまな病気の発症に関係すると考えられている。

腸内フローラってなに？

人の腸には約200種類、100兆個の腸内細菌がいる。

腸内細菌が種類ごとに固まって生息している。その集まった群れの様子が色とりどりのお花畑に似ていることから呼ばれるようになった


腸内細菌って、どんなもの？


通常は、小腸や大腸の壁にくっついていて細菌。大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類。この菌のバランスによって、腸内環境が決まる。


腸内環境を善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割の比率がベストバランス。


患者イメージの悪玉菌も身体にとって、とても重要な仕事をしている。


腸のお花畑づくり作業の効果

 免疫力をあげる

 病気を予防する

 病原菌や有害物質を追い出す

 幸せホルモンが増え、心が元気になる

 ビタミンを合成し、体内に送り込む

 消化や吸収を助ける

腸内フローラを良くするためには？

腸内フローラの組成は、1歳までに決まる

善玉菌を加えるのではなく、菌を育てましょう。

大人は、菌の種類が増えない。

眠っている菌を起こすためにも、食生活や日常生活の改善をしましょう。

腸内フローラの状態の確認方法

便の状態でわかるようになります。毎日観察するくせをつけましょう。

目標バナナ型（ソーセージ型）2本です。

腸内フローラを活性させましょう

ヨーグルトを食べましょう。


オリゴ糖を一緒にとりましょう。


食物繊維を男性は20g、女性は17~18g取りましょう。

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維のバランスは2：1の割合。

発酵食品も取りましょう。

これだけではなく、バランスよくとりましょう。

 眠っている菌を起こして元気に過ごしましょう。

 便の性状をきちんとつけようと思ったら、ブリストルスケールを

つけてみましょう。本やインターネットで検索するとたくさん

の種類があるので、自分に合ったものを見つけて下さい。