

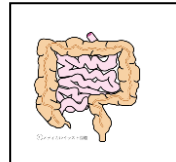
第113号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「腸の善玉菌を増やそう」

「受動喫煙」



腸の善玉菌を増やそう



私たちの腸内には600兆～1000兆個もの細菌が住み着いています。この腸内細菌の集まり（腸内細菌叢=そう）が健康や病気と深く関わっていることが分かってきました。日ごろから良好な状態を保つにはどうすればよいのか、まとめてみました。

腸内細菌の状態を簡単にチェックする方法は、大便の観察です。黄色ないし黄褐色で太い、バナナのような便が理想的だそうです。また、形や色だけでなく量が十分かどうかも重要です。目安は1日あたり約300g。バナナ形の便なら2～3本分。水分を除いた固形成分のうち、食物のカスとはがれた腸の粘膜が3分の1ずつ。残り3分の1は腸内にいた細菌です。便の色が黄色っぽいのは、ビフィズス菌など「善玉菌」の多さを物語ります。においも強くありません。逆に色が黒っぽかったりにおいが強かったりする場合は、肉や脂肪分の多い食事や運動不足で排便がスムーズでなく、腸内に「悪玉菌」が増えていると考えられます。

腸内フローラとも呼ばれる腸内細菌叢の構成・状態は、個人の食事や生活習慣によって変わります。年齢とともに腸の働きは鈍くなり腸内細菌の状態も悪化していきます。「腸年齢の老化」といわれていますが、食生活をはじめとする生活習慣を工夫すると、腸年齢は若返ると言われています。自分の腸年齢を知るためのチェックリストで、自分の腸の状態や生活習慣の問題点がわかります。腸年齢を若く保つための3つの力が大切です。

- ①食物繊維を多めに
- ②発酵食品をとる
- ③腸腰筋を鍛える

「腸年齢」のチェックリスト

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 便秘気味である。または時々下痢をする <input type="checkbox"/> 便が硬く、気持ちよく出ない <input type="checkbox"/> 便の色が茶褐色または黒っぽい <input type="checkbox"/> おならや排便後のにおいがきつい <input type="checkbox"/> 野菜が嫌い、あまり食べない <input type="checkbox"/> 肉食や外食が多い <input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品が嫌い、ほとんど口にしない <input type="checkbox"/> 運動不足を自覚している <input type="checkbox"/> 顔色が悪く、肌につやがない。老けて見える <input type="checkbox"/> ストレスが多く、飲酒や喫煙量がかさむ |   |
|---|---|

| | |
|-------------|----------------|
| 9個以上 | 腸年齢は老人状態 |
| 6～8 | 悪玉菌増加、不調のおそれあり |
| 3～5 | 生活改善が必要 |
| 1～2 | 腸年齢と実年齢は同じ |
| 0 | 腸年齢は若く、善玉菌が優勢 |

受動喫煙 肺がんリスク1.3倍

日本人でたばこを吸わない人が受動喫煙で肺がんを発症・死亡するリスクは、受動喫煙がない人に比べて、約1.3倍に上昇すると、国立がん研究センターを中心とする研究班が8月31日発表しました。日本人で受動喫煙によるリスクが科学的に証明されたのは、初めてです。

世界の49か国では、医療機関や大学・学校、飲食店、公共交通機関などの場で「屋内全面禁煙」とする法規制をしていますが、日本は努力義務にとどまり、「最低レベル」と判定されています。

今回の成果を踏まえ、肺がんのリスク評価で受動喫煙は「ほぼ確実」から「確実」に変更、がん予防の指針「日本人のためのがん予防法」では、他人のたばこの煙を「できるだけ避ける」から「避ける」に修正されました。

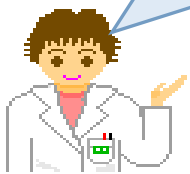
国内では、肺がん死亡する男性の7割、女性の2割が喫煙が原因と考えられています。喫煙者自身の肺がんリスクは、男性が4.4倍、女性が2.8倍と高いですが、喫煙者の家族らの受動喫煙による肺がんリスクは、前回11年の評価では、個々の論文で統計学的に明確に影響があるとはいえませんでした。今回は統計学的に明確な差がでました。



ノロウイルスによる食中毒および感染症について

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。そのため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児・高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

厚生労働省 ノロウイルスに関するQ&Aより



（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>