



むびょうニュース

実は10月が食中毒が多い月です。また、夏バテで免疫力が落ち、体調が崩れやすい季節です。冷たいものは気を付けましょう

薄～い腸壁は、皮膚の仲間

腸の中は「からだの外」だった

口の中から肛門までつながっている消化管は皮膚の仲間で胃や腸の中は厳密には「体の外」なのです。食べ物は胃や腸で消化されドロドロになり、炭水化物なら糖分、タンパク質ならアミノ酸など酵素の働きで小さな分子に分解されて初めて小腸などの壁を通して「体内」に取り込まれ、血流に乗って体を回り始めるのです。人間の消化液では分解されない食物繊維や一部の多糖類などは腸内フローラが食べて分解し、作られた短鎖脂肪酸や糖分、ビタミンなどは人間がありがたく頂戴して体内に取り込まれ、分解しきれなかったカスや不要なものが便となって出ていきます。

細胞1層だけの薄～い腸管上皮

顔などの皮膚は真皮の上を角質層がしっかりおおって丈夫になっていますが、腸の皮（腸管上皮）は、腸管内のドロドロから栄養を吸収しやすいように、基本的には上皮細胞が1層だけの薄～い皮になっています。それだけでは弱いので、その表面にはムチンと呼ばれる粘液で保護されています。栄養などはこの粘液を通り、腸管上皮の細胞層を通して体内に入ってくるのです。腸がよい状態であれば、十分に分解されていない大きな分子や悪玉菌はこの粘膜層で遮られてしまいます。

からだを守る免疫は腸にあった

ここには栄養吸収のほかにもう一つ大きな役割があります。からだを外敵から守る免疫器官があるのです。腸管のすぐ裏側（つまり体内側）に免疫を司る仕組みがあり、腸管の中を通っていく悪い菌やウイルスなどをセンサーしては、抗体を作ったり免疫細胞が敵を覚えたりしているようです。実際、病原菌やガン細胞などをやっつける免疫細胞や抗体の3分の2以上が、腸のそばで作られています。乳酸菌などの善玉菌はこの免疫システムを刺激して、免疫が正しく働けるように助けてくれています。

「ヒトゲノム計画」という人間の遺伝子を解析する研究が進むとともに、腸の内容物「うんち」に含まれる無数のバクテリアの遺伝子を一度に解析できるようになりました。こういった技術で、どんな性質のバクテリアが腸内にいるのか細かく解ってきました。腸内フローラと免疫システムが深く関係していることが分かってきて、一気に病気への理解が深まりました。この免疫システムは自分と自分でないものを認識して、自分でない異物のほうだけを排除する仕組みです。ところが腸内フローラのバランスが崩れていると、免疫システムの教育がうまくできず、本来攻撃しなくて良いはずの食べ物に対して、免疫細胞が攻撃をしてしまい食べ物アレルギーを発症してしまいます。また、花粉に対して免疫細胞が攻撃を始めると花粉症になってしまったりするのです。腸と脳は迷走神経やホルモンでやりとりをしており、これを【脳腸相関】と呼びます。免疫システムの破綻がもたらすアレルギーや大腸炎との関係がしばらくは熱いトピックでしたが、最近ではガンや代謝疾患、腎臓病や自閉症、多発性硬化症といった様々な疾患との関係もわかってきました。

腸から治す

樫出版

植物酵素
ビフィズス菌100億
ラクトフェリン

腸の壁を守りながら
免疫システムも
サポートする輝羅羅



輝羅羅

3g × 90包

12,000円+消費税



シェリール

5g × 90包

3,800円+消費税

植物酵素
ビフィズス菌70億
サイリウム

腸内環境を整える
シェリール