



## 常在菌とプロバイオティクス

みなさん、菌というと「汚い」「気持ち悪い」など、マイナスのイメージを持っていませんか？

もちろん病気を起こす悪い菌もありますが、人体に棲みついてヒトの健康を守ってくれる善い菌もたくさんあるのです。

最近よく聞くプロバイオティクスは、意図的に善玉菌を接種することで腸内フローラなどのバランスを良くし、健康状態の改善を図るものです。

今回は人体の常在菌のお話です。

## 腸内フローラ（細菌叢）

腸内には 1000 種類もの菌が常在していると言われており、そのバランスが崩れることで便秘になったり、腸管感染症にかかりやすくなったりします。

さらにはうつ病との関わりがあるとも言われています。

腸内の善玉菌は消化吸収を助けたり、病気に対する抵抗力を付けてくれたりします。

対して悪玉菌は炎症を起こしたり、発がん性の物質を作り出したりします。

善玉菌を上手に増やすことが重要ですね。

以下に、ヨーグルトのテレビ CM などでよく聞く善玉菌を示します。



善玉菌の種類	期待できる効果
ビフィズス菌 BE80 株	便秘予防と解消/便秘型過敏性腸症候群の改善 など
ビフィズス菌 SP 株	ストレス・気分の改善/病原性大腸菌 O-157 対策 など
乳酸菌 LG21 株	ピロリ菌対策/胃腸機能回復・改善
乳酸菌シロタ株(ヒト由来)	アレルギー症状改善/癌予防/ノロウイルス症状軽減 など
ラブレ菌(植物由来)	便秘予防と解消/インフルエンザ対策 など

同じヨーグルト(あるいは乳酸飲料)でも、使っている菌株によって効果が違うのですね！

しっかりパッケージを見て、選んで買しましょう。

善玉菌はこの他にも、CDトキシンが(+)の時に使われるビオフェルミン R や宮入菌などがあります。

## 皮膚常在菌

腸と同じで皮膚にも多くの常在菌が棲みついています。

善玉菌と言われるのが表皮ブドウ球菌です。

表皮ブドウ球菌の特徴は、皮脂を食べて脂肪酸とグリセリンに分解してくれることです。

- 脂肪酸 : 皮膚を弱酸性に保ち、悪玉菌の繁殖を抑える
- グリセリン: 皮膚の潤いを保つ



医療現場では手洗いをしっかりしないといけないので、手荒れで悩まれる方もいるかもしれませんが、きちんと保湿ケアをして、善い菌を上手に増やしていきたいですね。

## 口腔内常在菌

口腔内の常在菌の種類は約 500~700 種類とされています。

多くの菌は毒性をほとんど持っていませんが、状況によって弱毒を持つ場合があります、悪玉菌となります。

- ミュータンス菌 虫歯をつくる菌 口腔内に糖分が多いと酸を作り、歯のエナメル質を溶かす
- ジンジバリス菌 歯周病の原因菌 増殖すると酵素を出し、歯槽骨を溶かして歯周ポケットを深くする

これらの菌は 一度口腔内に定着すると、完全に無くすことはできません。

日頃の手入れ、食事習慣、定期健診などでコントロールすることが重要です。

高齢になると、口腔内の自浄作用や唾液の免疫力が低下し、菌が増殖しやすくなります

たくさんの菌を含んだ唾液が肺に落ち込むと、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。

口腔内を清潔に保つことが、肺炎予防にも繋がります。みんなで頑張りましょう。

