

微生物と
体の関係



よく善玉菌、悪玉菌という言葉を目にしますが、
これらは、体内でどのような作用を及ぼすのですか。

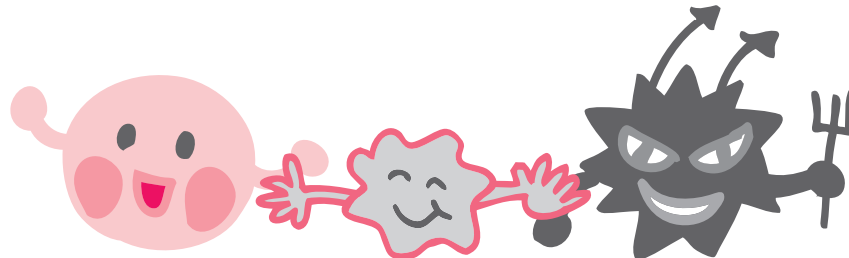


人は多くの細
菌などの微生物
に助けられてい

ます。例えば、フローラ
(お花畑)と呼ばれ、たく
さんの菌が存在する口腔

(こうくう)内と腸

内は、いずれも善
玉菌、悪玉菌、そ
の中間の日和見菌
から成り立ち、そ
れらの適度なバラ
ンスによつて健康
が維持されていま
す。口腔内の悪玉
菌の虫歯菌や歯周
病菌が増えると、歯だけ
でなく血液中に入り、動
脈硬化を起こし、脳梗
塞、心筋梗塞、骨粗しょう
症や糖尿病の原因になり
ます。だからブラッシング
などの口腔内ケアは重要

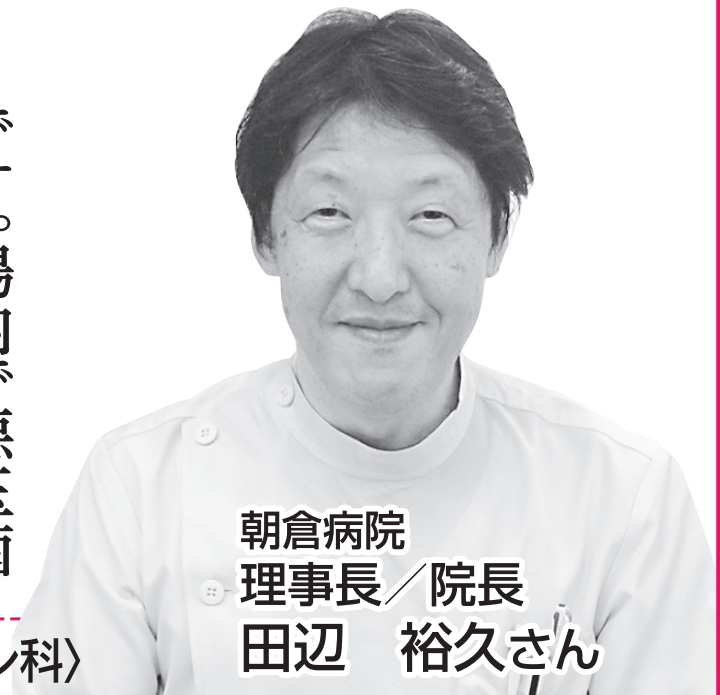


善玉菌

日和見菌

悪玉菌

です。腸内で悪玉菌
が増えると、下痢・
便秘を起こしやす
く、免疫や必要栄
養物の低下、肥満、
がんや動脈硬化、脳
内の精神安定物質
であるセロトニンの
合成の減少でうつ
病などを生じやすくなり
ます。そのため、ヨーグル
トやチーズ、野菜などを
積極的に取り快便を促し
ましょう。菌は最も身近
な友達です。ご近(菌)
所付き合いは大切に。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん