

PART

2

「腸育」をはじめよう



01

腸の働きと腸内細菌

さてあなたは「便の出る仕組み」をきちんと理解していますか？

腸には人間の免疫システムの60%が集中し、「人体最大の免疫器官」といわれています。体の中に入ったウイルスや細菌を攻撃し、病気から身を守ってくれるリンパ球のおよそ6割が小腸にあるのです。

子どもの便秘を治すためには、まず親であるあなた自身に「腸に関する正しい知識」がなくてははじまりません。

まず便を作りだす腸の構造や働きについてです。腸には小腸と大腸があり、その役割はそれぞれ異なります。

成人の小腸はおよそ6〜7メートル、大腸は1・6〜1・8メートルで、この2つを合わせた面積は、テニスコート一面ほどにもなります。

小腸は食事によって取り込んだ成分を消化酵素を出して分解し、栄養分を吸収する

PART 2

「腸育」をはじめよう



善玉菌

①善玉菌

(ビフィズス菌、乳酸菌など)
乳酸菌、ビフィズス菌など。腸を酸性に保ち、便秘や下痢を防ぐ。消化吸収を助け、免疫細胞を活性化させる。



悪玉菌

②悪玉菌

(ウェルシュ菌)

腸内で腐敗を起こす菌。有害物質や悪臭を作り出す。



日和見菌

③日和見菌

腸内が健康であれば悪さをしないが、悪玉菌が優勢になると一転有害物質を作り出す元となる。

のが主な働き。そして大腸は食物の残りの水分を吸収し、便を作るのが主な役割です。これら腸は人体最大の免疫器官ともいわれ、体内に侵入した細菌やウイルスなどを攻撃し、病気の発症を防ぐ力を備えています。

その腸の健康を大きく左右するのが、腸の中に棲む約500種類、合計100兆個ともいわれる腸内細菌。腸内細菌は大きく分けて3つに分けられます。まずは乳酸菌に代表される「善玉菌」。食べ物の消化・吸収を助けて、体の免疫力を高めます。次に大腸菌などに代表される「悪玉菌」。これは腸内をアルカリ性にして有害物質を作り出すため、便秘の原因になります。この2つに加えて、さらに腸内環境によつていずれにもなりうる「日和見菌」があります。

腸内では常に善玉菌と悪玉菌が勢力争いを繰り広げていて、それぞれの菌の腸内バランスは善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%が理想的といわれています。しかし腸内細菌にはまだ解明されていない事実も多く、現在でも盛んに研究が続けられています。