

人生100年時代を生き生きと暮らしたい方へ！ 「健康寿命」と「腸内環境」

2018年厚生労働省の発表では、日本人の平均寿命は男性81.3歳、女性87.3歳です。一方、健康上の制限がなく日常生活を送れる「健康寿命」は、男性で72.1歳、女性で74.8歳でした。現在までの多くの研究により、高齢になっても毎日を健やかに暮らす人は「腸内環境」が健全な状態に保たれている方が多いことがわかっています。

1 「腸内環境」の改善は「便秘」の解消から！

- ・アメリカのメイヨー大学が1993年から15年間、4000人に対して行なった調査では、便秘のない人の方が、慢性的な便秘がある人よりも平均寿命が長いという結果が出ています。
- ・腸は、体内に入ってきた病原菌などの外敵に対してブロックする門番のような役割を担っています。便秘になって腸内環境が悪化すると敵と戦い続けねばならず、病気に抵抗する免疫機能も低下し、様々な病気になるリスクも高まります。（銀座東京クリニック院長・福田一典氏）
- ・便秘で腸に便が停滞すると、腸内に住む「悪玉菌」が増殖して、さらに腐敗物質が増え腸の老化が促進されるばかりか、大腸がんなどの病気を招きやすくなることも分かっています。日本人の大腸癌は1990年から増加し、現在までに女性は6倍、男性は8倍に増えました。

人生100年時代を生き生きと暮らしたい方へ！ 「健康寿命」と「腸内環境」

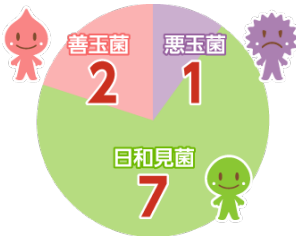
2018年厚生労働省の発表では、日本人の平均寿命は男性81.3歳、女性87.3歳です。一方、健康上の制限がなく日常生活を送れる「健康寿命」は、男性で72.1歳、女性で74.8歳でした。現在までの多くの研究により、高齢になっても毎日を健やかに暮らす人は「腸内環境」が健全な状態に保たれている方が多いことがわかっています。

1 「腸内環境」の改善は「便秘」の解消から！

- ・アメリカのメイヨー大学が1993年から15年間、4000人に対して行なった調査では、便秘のない人の方が、慢性的な便秘がある人よりも平均寿命が長いという結果が出ています。
- ・腸は、体内に入ってきた病原菌などの外敵に対してブロックする門番のような役割を担っています。便秘になって腸内環境が悪化すると敵と戦い続けねばならず、病気に抵抗する免疫機能も低下し、様々な病気になるリスクも高まります。（銀座東京クリニック院長・福田一典氏）
- ・便秘で腸に便が停滞すると、腸内に住む「悪玉菌」が増殖して、さらに腐敗物質が増え腸の老化が促進されるばかりか、大腸がんなどの病気を招きやすくなることも分かっています。日本人の大腸癌は1990年から増加し、現在までに女性は6倍、男性は8倍に増えました。

「健康寿命」は「腸内環境（免疫力）改善」から

2 「腸内環境」の改善には「腸内細菌」の改善も重要！



- ・腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分けられますが、「体に良いものと悪いものを区別し、有害な物を排除する」という免疫システムが「腸内細菌」によって維持されています。そのため、腸内細菌のバランスの崩れは免疫力の低下となり、様々な病気を引き起こす原因となります。

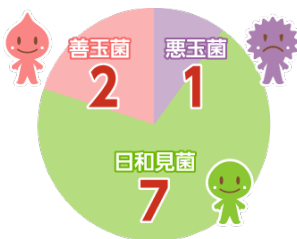
- ・腸内の「善玉菌」の99%は「ビフィズス菌」で、「乳酸」や「酢酸」を作り出すことで腸内環境の改善に役立ちます。また、年齢とともに減少するのも「ビフィズス菌」です。

3 「腸内環境」の改善には「食事・生活習慣」の改善も！

- ・「腸内環境」の良い人は、食物繊維が多く含まれている玄米などの全粒穀物や海藻類、納豆や漬物などの発酵食品、腸の滑りを良くする植物性の油分などを多く取り、肉などの動物性脂肪の摂取は少ない傾向があります。また「オリゴ糖」はビフィズス菌のエサになります。
- ・ストレスや睡眠不足は自律神経の働きが乱れるため「腸内環境」が悪化しやすくなります。

「健康寿命」は「腸内環境（免疫力）改善」から

2 「腸内環境」の改善には「腸内細菌」の改善も重要！



- ・腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分けられますが、「体に良いものと悪いものを区別し、有害な物を排除する」という免疫システムが「腸内細菌」によって維持されています。そのため、腸内細菌のバランスの崩れは免疫力の低下となり、様々な病気を引き起こす原因となります。

- ・腸内の「善玉菌」の99%は「ビフィズス菌」で、「乳酸」や「酢酸」を作り出すことで腸内環境の改善に役立ちます。また、年齢とともに減少するのも「ビフィズス菌」です。

3 「腸内環境」の改善には「食事・生活習慣」の改善も！

- ・「腸内環境」の良い人は、食物繊維が多く含まれている玄米などの全粒穀物や海藻類、納豆や漬物などの発酵食品、腸の滑りを良くする植物性の油分などを多く取り、肉などの動物性脂肪の摂取は少ない傾向があります。また「オリゴ糖」はビフィズス菌のエサになります。
- ・ストレスや睡眠不足は自律神経の働きが乱れるため「腸内環境」が悪化しやすくなります。