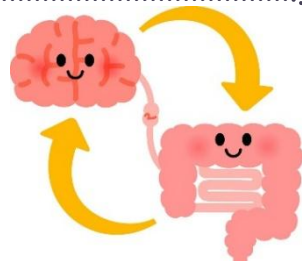


今年度のテーマ「**認知症**」は**加齢関連疾患**の一つです。難しいと思われがちな認知症を正しく知り、予防につなげましょう！
メスプでは加齢関連疾患の検査として骨粗鬆症検査、歯周病リスク検査、腸内炎症リスク検査をご提供しています。

◆腸は「第二の脳」

腸は食物を消化・吸収するだけでなく、約1億個もの神経細胞が存在するといわれています。その数は脳に次ぐ多さです。このため腸は「**第二の脳**」とも呼ばれています。腸と脳は常に情報をやり取りしており、この密接なつながりは「**腸脳相関（ちょうのうそうかん）**」と呼ばれています。さらに腸では、気分や睡眠に関わる神経伝達物質セロトニンの多くがつくられており、**腸の状態が心身のコンディションに影響すること**も知られています。

腸内環境が乱れると、便秘だけでなく、免疫機能や炎症の状態、自律神経のバランスなどにも影響が及びます。こうした全身の変化を通じて、脳の働きにも関係している可能性がありますと考えられています。近年では、腸内細菌のバランスと認知機能との関連を示唆する研究も報告されています。**腸を整えることが、将来の脳の健康を支える一つの鍵になる**かもしれません。



腸と脳はどうつながっている？

腸と脳は「**腸脳軸**」というネットワークで、双方向に影響し合っています。そのため、**腸内環境の状態は脳の環境に影響を与える**可能性があります。近年、この連携が**認知症の発症や進行にも関与している可能性**が注目されています。

腸内環境の変化

① 神経経路

腸は**迷走神経**を介して脳と直接つながっています。腸の状態はこの神経経路を通じて脳へ伝えられ、逆に脳のストレスや自律神経の変化が腸の働きに影響を与えることも知られています。

② 免疫経路

腸は体内最大の**免疫器官**です。腸内環境の変化は免疫機能調整に影響を与え、その情報が全身に伝わります。こうした免疫シグナルが**脳の環境に影響を及ぼす可能性**が示唆されています。

③ 代謝経路

腸内細菌は、食物繊維を発酵させて**短鎖脂肪酸**などの代謝産物を生み出します。これらの物質は腸管バリアの維持や免疫調整に関与し、体全体の恒常性維持に重要な役割を果たしています。

脳へ影響

認知機能との関連

腸内環境の乱れと認知機能

近年、**腸内細菌のバランスの変化が全身の炎症状態に影響を与える**可能性が指摘されています。腸内細菌叢の多様性が低下すると、腸管バリア機能が弱まり、**炎症性物質**が血流へ移行しやすくなることがあります。このような**慢性的な炎症は、脳内の炎症反応とも関連する**と考えられています。脳の持続的な炎症は、神経細胞の働きやシナプス機能に影響を及ぼし、結果として**認知機能の低下**に関与する可能性があります。

実際に、アルツハイマー病をはじめとする認知症において、炎症反応の亢進や腸内細菌叢の構成変化が報告されています。**腸内環境と脳機能との関連は、炎症を介した相互作用の一つとして注目**されており、今後の研究によってそのメカニズムがさらに明らかになることが期待されています。



◆今日からできる「腸を整える習慣」

腸を整える習慣は、**食事・運動・睡眠**といった生活の基本と密接に結びついています。もちろん、腸を整えることだけで認知症を防げるわけではありません。しかし、食事や運動、睡眠などの生活習慣は、腸内環境を通して体全体の健康を支える重要な要素です。

特別なことを始める必要はありません。毎日の生活を少しずつ整えていくこと。その積み重ねが、**将来の健康を支えるエイジングケア**につながっていきます。腸を大切にすることは、未来の自分への小さな投資といえるのかもしれません。

食生活を整える

食事の時間をできるだけ一定にすることが、腸のリズムを整えるために大切です。また、腸内環境を保つためには日々の食事が重要です。**食物繊維**は腸内細菌のエネルギー源となります。**発酵食品**を取り入れることも腸内環境を整える一助になります。



適度な運動を続ける

適度な運動は腸の動きを促し、便秘の改善、血流や代謝の改善にもつながるといわれています。ウォーキングや体操など、無理のない運動を日常生活に取り入れることが大切です。



十分な睡眠をとる

睡眠は自律神経のバランスを整え、腸の働きにも影響します。生活リズムを整え、**質のよい睡眠を確保**することが腸内環境の安定につながります。



CHECK !

腸内環境セルフチェック

- ☐ 便秘や下痢を繰り返している
- ☐ 食物繊維をあまりとれていない
- ☐ 発酵食品をほとんど食べない
- ☐ ストレスを強く感じる人が多い
- ☐ 抗菌薬を使用する機会が多い

判定の目安

0～1 個：大きな問題は少ないと考えられます。
2～3 個：生活習慣の見直しを意識してみよう
4 個以上：腸内環境が乱れている可能性があります。
医療機関への相談も検討してください。

腸の状態は見えにくいものです。**カルプロテクチン**を測定することで、腸の炎症状態の有無を確認できます。気になる方はチェックしてみましょう！





くらしの漢方 ～ 夏バテ ～

春の養生～心(しん)の影響を受けやすい季節です～

五臓のひとつである心(しん)は夏に負担がかかりやすくなります。
心は血液を全身に循環させるという心臓の機能に加えて、意識や精神を安定させる働きがあります。そのため、心のバランスが崩れると、動悸や息切れ、めまい、不安感やマイナス思考、不眠などの症状が起こりやすくなります。
また、クーラーによる部屋と外との温度差は冷えや自律神経の悪化につながるので、低すぎない温度設定を心がけましょう。



【心(しん)の働きを助けるには？】

「赤色」の食材

トマト、すいか、小豆、クコの実、なつめ、梅干し、レバー、マグロ、鮭、赤身肉など

「苦味」のある食材

ゴーヤ(ニガウリ)、ピーマン、みょうが、緑茶、どくだみ茶、ヨモギ、菊花など

こころを穏やかにする

夏は不安やイライラを感じやすいため、焦らず、慌てず、怒らず、心をのびのびすることが大切です。

ゴーヤと豚肉のさっぱり和え

(2人分)



材料	分量	材料	分量	材料	分量
ゴーヤ	1/2 本	酒	大さじ 2	★ポン酢	大さじ 2
塩	少々	赤パプリカ	1/4 個	★すりごま(白)	大さじ 1+1/2
豚肉	150g			★ゴマ油	大さじ 1/2

【作り方】

- ① ゴーヤはヘタとワタを取り除き 5 mm幅に、赤パプリカは薄切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ゴーヤを耐熱容器に入れて塩でもみ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で 1 分程加熱し、流水で洗って水気をしっかり切る。
- ③ 鍋でお湯を沸かして酒を入れ、豚肉を茹でて冷水にとって冷ます。
- ④ ボウルに豚肉を入れ、混ぜ合わせた★(2/3 の量)を加えて和える。
- ⑤ ④にゴーヤ、赤ピーマンも加えて残りの★(1/3 の量)を足して混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

「ゴーヤ(にがうり)」の苦みは体や心の熱を取るため、夏のほてりや夏バテの予防、暑さからのイライラや不安感の軽減などに役立ちます。汗で失った潤いと気(エネルギー)を補う「豚肉」と組み合わせることで、より一層夏バテ予防に効果があり、食欲増加や疲労回復につながります。



今月の音だより ～「sweet memories」



「SWEET MEMORIES」は、1983年にサントリー-CANビールのCMソングとして話題になり、その後1985年に公開された長編アニメ映画「ペンギンス・メモリー 幸福物語」の主題歌および挿入歌として使用されました。
作詞は松本隆、作曲・編曲は大村雅朗、松田聖子の14枚目のシングル「ガラスの林檎」のカップリング曲として1983年に発売されました。



(By 桜餅 Duo ☆)