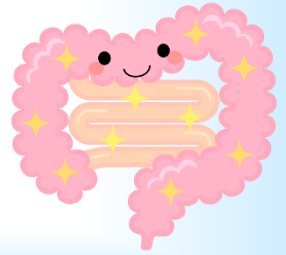


健康な体づくりの力ぎは「大腸」にあり！

便潜血検査を 受けましょう！

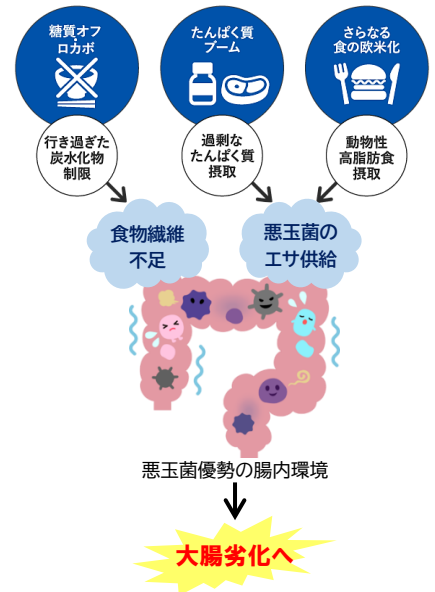


日本人が直面する「大腸劣化」とは？

大腸劣化とは…

大腸の機能が衰え、全身の健康リスクが高まっている状態のこと。

大腸には腸内細菌が多くすみ、全身の健康と深く関係しています。消化器官の終点である大腸は、老廃物や毒素が集まりやすく、偏った食生活や睡眠不足・ストレスなどで腸内細菌のバランスが崩れると、大腸本来の機能が衰えてしまい、全身への健康リスクが高まります。大腸劣化の状態が続くと、炎症を引き起こしたり大腸の重篤な病気が生じたりするだけでなく、全身の疾患リスクが高まってしまいます。さらに最近では、過度な糖質制限食の流行や、さらなる食の欧米化によって大腸を取り巻く環境が悪化しており、**日本人の大腸劣化はますます進行している**と考えられます。



大腸に存在する「腸内フローラ」とは？

私たちの腸内には様々な種類の細菌が住み着いており、これらの細菌を腸内細菌と呼びます。腸内細菌は、腸内で種類ごとにお花畑のようにまとまって定着しているため、「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内フローラは主に大腸に存在し、有益な腸内細菌（善玉菌）と、有害な腸内細菌（悪玉菌）が常にせめぎ合いながらバランスをとっています。

大腸にいる善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌酪など）は、腸の調子を整えて消化吸收を助けたり、体に必要なビタミンや有機酸を作ったり、アレルギー症状を抑えたりと、私たちの体に良い影響をもたらします。反対に悪玉菌（大腸菌やウェルシュ菌など）は、各種腐敗産物、細菌毒素、発がん物質、二次胆汁酸などの有害物質を作り出し、私たちの体に悪い影響をもたらします。

腸内フローラは指紋のように一人ひとり異なりますが、加齢や生活習慣、ストレス、食べ物などの影響で簡単に乱れ、大腸劣化の一因となってしまいます。さらに腸内細菌は多様性が重要だと言われており、毎日の生活において、いかに腸内フローラをバランスよく多様性のある状態に保てるかが、健康への力ぎと言えます。



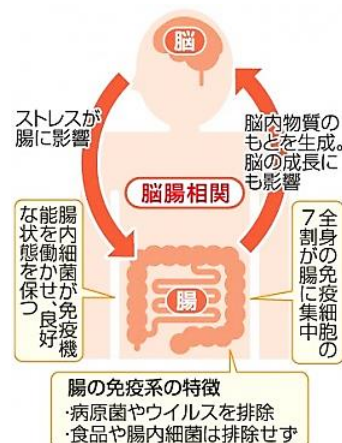
免疫力を高めるなら、大腸から！

コロナウイルスの流行により私たちの生活環境は大きく変化し、感染対策への意識はより高まっています。そこで様々な細菌や感染症から体を守るために注目すべきなのが、私たちの身体に備わる「免疫」という防御システムです。

免疫の約7割は腸に集中しています。免疫の主な担い手は小腸ですが、小腸の免疫が暴走しないよう大腸がコントロールしており、小腸と大腸の免疫はとても密接に関係しています。免疫力を高めるためには、腸内環境を良好に保つことが大切です。善玉菌には、免疫グロブリンA（ウイルス・病原菌を攻撃したり、毒素を無毒化したりするタンパク質）の産生を促進する働きがあり、感染症の罹患・重症化リスク低下にも一役買っています。

また、生活環境の変化により、ストレスを感じる人も増えています。外出自粛などによる運動不足で、肥満の悩みを抱えている人も少なくありません。そうしたメンタルや肥満の健康リスクにも腸が影響を及ぼしています。「脳腸相関」と呼ばれ、脳と腸は密接に関係しています。

腸内フローラのバランスの乱れは免疫力の低下や、感染症のリスクの増加、精神疾患、肥満など様々な疾病を引き起こす要因となります。日頃から善玉菌と悪玉菌のエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖などを積極的に摂取し、大腸から免疫力アップに取り組むことが健康への近道となります。



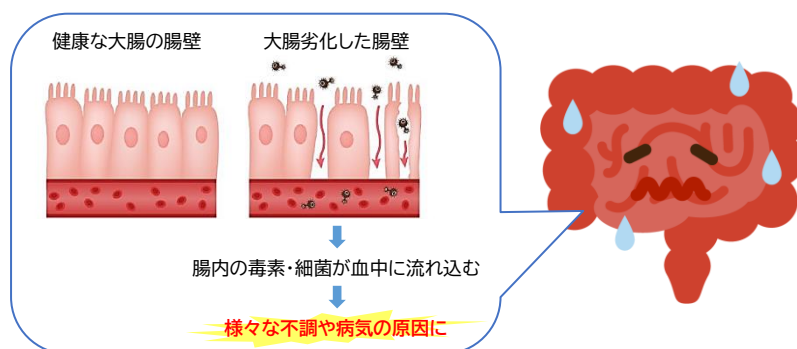
大腸は全身の健康の力ギ！

大腸はもっとも病気になりやすい臓器の1つとされています。

日本人女性のがんの死因トップである大腸がんをはじめ、難病指定されている炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎・クローン病）や大腸憩室炎など、よく知られているものだけでもいくつかの病気があります。

炎症性腸疾患は日本で年々増加傾向にあり、2014年には潰瘍性大腸炎患者数が17万人を、クローン病患者数が4万人を超えました。発病後10年以上長期化すると大腸がんを発症するリスクが高まることから知られており、注意が必要です。これらの疾病は大腸に炎症を起こし、出血を伴います。便潜血検査で出血の有無を調べることで、早期発見・治療が可能になります。

腸内フローラの乱れによって大腸劣化が起こると、毒素や病原菌が腸管壁から染み出して血管の中に入り込む「腸もれ」を引き起こします。腸もれの怖いところは、自覚症状がないことです。そして、じわじわと時間をかけながら血管を通じて身体のいたるところに運ばれ、肝炎や動脈硬化、肥満や糖尿病、心疾患、がん、アレルギー、感染症、うつなどの様々な全身トラブルの引き金となります。大腸が私たちの身体に深刻な影響を及ぼす恐れがあることを理解し、全身の健康の要であるという意識を高め、日頃から大腸を良い状態に保つよう心がけることが大切です。



*クローン病

口から肛門まで消化器官全体に炎症が起こる可能性のある、指定難病の一つ。

*大腸憩室炎

大腸の一部が袋状になり腸管外に突出する病気。高齢者に多い

*潰瘍性大腸炎

大腸の粘膜にびらんや潰瘍ができる炎症性疾患で、指定難病の一つ。

*大腸がん

結腸・直腸・肛門に発生するがん。早期の段階では自覚症状がない。

*大腸ポリープ

大腸の粘膜層の一部がイボのように隆起する病気。大腸がんになる可能性も。