

腸内環境と健康の深い関係

新型コロナ感染対策の一つが免疫力を高めることです。そこで注目されているのが「腸」です。腸は食べた物を消化吸収するだけでなく、全身の免疫を司るという重要な役割を担っています。腸内環境を整え、腸の健康を保ちましょう。

善玉菌と悪玉菌、日和見菌のバランスが大切

日本人の腸は、成人で10m近くも長さがあり、表面積はテニスコート1.5面分にもなります。そこには、1000種類、100兆個以上ともいわれる腸内細菌が生息しています。

腸内細菌は、人に良い影響を与える善玉菌と、反対に悪い影響を与える悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優勢なほうにつく日和見菌の3タイプに大別されます。重要なのは、これら3つの腸内細菌のバランスです。悪玉菌がゼロであっても、良い腸内環境とはいえません。

理想的な腸内環境のバランスは「善玉菌20%：悪玉菌10%：日和見菌70%」です。腸内環境のバランスが崩れると、便秘や下痢が起こりやすくなります。

腸には免疫細胞が大集結している

もう一つ、忘れてはならないのは、腸内環境のバランスの乱れは免疫力に影響するという点。腸は免疫系最大の器官なのです。

腸には、食べ物と一緒に体に都合の悪い病原菌やウイルスなどが進入してくる可能性があります。そのような外敵を攻撃し排除するために、腸には免疫細胞が多く集まっています。しかも、ビフィズス菌などの善玉菌は免疫を増強する因子を持ち、そのことが腸内の免疫細胞を刺激し、活性化することがわかっています。

免疫力を高く保つことができれば、ウイルスが体内に入ってきたりやっつけることができます。こうした外敵に打ち勝つためにも、腸内環境のバランスを整えることが大切です。

ビフィズス菌や食物繊維を積極的に摂る

腸内環境のバランスを整えるポイントは善玉菌を増やすことです。

そのためにビフィズス菌や乳酸菌など、またそのエサとなるオリゴ糖や食物繊維などを積極的に摂りましょう。食物繊維はかさを増して腸のぜん動運動を促す不溶性と、栄養素の吸収を緩やかにし血糖値上昇を抑制する水溶性をバランスよく摂りましょう。

また、適度な運動や十分な睡眠、朝食を欠かさず食べるといった生活習慣も腸内環境を整えるうえで重要です。

なお、腹痛やお腹の不快感、便秘や下痢などが数ヶ月以上続く場合は、過敏性腸症候群など、何らかの病気が隠れていることがあるので医療機関を受診しましょう。そのほか、腸内環境についてわからないことがあるときは気軽に薬剤師におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - 薬局にあると嬉しいサービスは何ですか。（1.商品の試飲・試食 2.健康情報の提供 3.キャッシュレス決済サービス 4.その他）
 - ①の薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所 ⑥氏名 ⑦性別
 - 年齢 ⑨電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/BNXQL0R51>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life9月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、10月5日（当日印刷有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で50名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント
50名様



スパイラル形状が気持ちいい

ロールするだけで皮下脂肪下の筋膜のハリやコリをほぐしてくれるストレッチグッズ。日々の疲れをとるのにオススメです。特にふくらはぎ、胸、すね、お尻、腰脇筋、肩甲骨周りに効果的です。

ストレッチポールズ スパイラル（ソフト）
幅：160mm / 高さ：82mm 3,729円（税込）
ジュート 公式サイト：<https://imphy.jp/>

○商品については上記URLよりお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「オハギ」でした。

キ	ヨ	ク	ハ
ユ	ジ	ス	イ
ウ	ホ	ラ	ス
ホ	ノ	オ	カ
ウ	ズ	マ	キ
ジ	リ	キ	ネ
ジ	リ	キ	ネ

次号予告 10月号は「魚」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL: 03-5778-9388 FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@classa.com

クラスA薬局は、近々SNSで健康情報を発信していきます。ホームページは<https://www.e-classa.net/>

夏の疲れにさようなら

■腸内環境と健康の深い関係…4
ストレッチグッズを50名様にプレゼント…4

疲れにさようなら

6つのヒント

普段の生活の中でほんの少し気をつけるだけで、心身の疲れはかなり軽減できます。



食事

たんぱく質を積極的に

栄養バランスのよい食事を3食規則正しく。中でも積極的に摂りたいのが糖質の代謝に関わるビタミンB1が豊富な豚肉や、低脂肪・低カロリーの鶏肉などのたんぱく質。酸味成分のクエン酸と一緒に摂れば回復効果がアップ。



睡眠

温度や光の工夫で上手に熟睡

心身ともに休養をとるにはぐっすり眠ることが大切。布団と体の間の温度は32℃前後、湿度は50%前後ぐらいが寝つきをよくします。夜の室内は暗めに。昼寝は30分以内にとどめ、夕方以降は仮眠をとらないようにしましょう。

香り



芳香でリラックス*

良い香りは脳の視床下部に働きかけ心身をリラックスさせます。ラベンダー、カモミール・ローマンなどの優しい香りがおすすめ。ディフューザーなどを使って香り成分を拡散させたり、お風呂に数滴混ぜて香りを楽しんで。

運動



体を動かして疲労物質を排除

運動不足は血流の低下を招き、体内に疲労物質や老廃物がたまりやすくなり、疲れやすい体になります。また筋力も低下し、少し体を動かしただけでクタクタに。有酸素運動で運動不足を解消しましょう。中面のストレッチもおすすめ。

呼吸



自律神経を整えてストレス解消

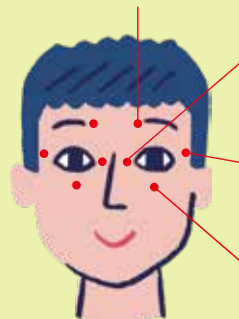
呼吸は内臓や血管の働きをコントロールする自律神経を調整し、心と体を整えます。胸を広げて、ゆっくりと吐き出し息を吸い込みます。吐くときは、吸うとき以上にゆっくりと、そして最後まで吐き切ります。

やってみよう！ その場で疲れケア

目のツボ押し

目が疲れたときは目の周りがある①攢竹、②睛明、③太陽、④四白や、首のうしろにある⑤風池などのツボを押せばスッキリ。各ツボを指の腹で20回くらいゆっくりと押しします。眼球を強く押すのは目を傷める原因になるのでNG。

①眉毛の鼻側の端



②目頭のくぼみ、鼻の付け根の横側

③こめかみよりやや目じり寄りのくぼみ

④瞳から親指1本分下

⑤髪の生え際のくぼみ

手の平と甲のマッサージ

パソコン作業などで手指を酷使して手がだるくなったときにおすすめ。骨と骨の間の筋肉を、手の平側は親指で、甲側はそれ以外の指で同時にはさみ、押しします。手首側から指先に向かって、押す位置を移動させるのがポイント。

手の平側と、甲側を同時に押す



イラストレーション：福々ちえ

*エッセンシャルオイルを使うときは、原液が直接肌につかないように注意しましょう。

疲れさようならストレッチ

ストレッチとは筋肉や関節を伸ばし、柔軟性を高める運動のこと。深い呼吸でゆったりと行えば、夏の間、暑さやストレスで疲れた心と体がほぐれ、疲労回復に役立ちます。

● **ストレッチのいいところ** ストレッチを行うと誰もが感じる気持ちの良さ。でも、いいところは、それだけではありません。

血流を促進



ストレッチを行うと、筋肉内の血液は一時的にゆっくりとした流れになりますが、ストレッチ後には普段より血液の流れが促進されます。冷房による冷え予防の効果も期待できます。

コリを改善



同じ姿勢を続けていると、筋肉が長時間緊張した状態となって血流の悪化をもたらし、コリの原因になることがあります。ストレッチで筋肉の緊張や硬さを和らげることができます。

日常の動作がスムーズに



ストレッチを行うことで、関節の動く範囲が広がるとともに、より円滑に動かせるようになります。生活のさまざまな動作を、より快適にアクティブに行うことができます。

心がリラックス



深い呼吸でゆったりとストレッチを行うと、休息時に優位になる副交感神経の働きが活性化。脈拍はゆっくりと、血圧も下がりが、いわば夜の眠りに近い状態をつくりだします。

● **ストレッチをするときのポイント**

はずみをつけない



無理に伸ばすと筋肉を緊張させ、筋肉や関節に負担がかかる原因に。静かにゆっくりと筋肉を伸ばしましょう。

呼吸を止めない



筋肉は、息を止めるとリラックスしにくい性質があるため、十分に伸ばせなくなります。自然な呼吸を心がけて。

伸ばす部位を意識する



どの筋肉を伸ばしているのかを意識することで、周りの筋肉をリラックスさせやすくなり、効果がグンとアップ。

10秒から30秒間のばす



筋肉を軽く気持ちよい程度にまで伸ばしたら、その状態を10~30秒間保ちましょう。自分のペースを守ることも大切。

座ったままできる 疲れをためないストレッチ

仕事や家事のちょっとした合間を利用してストレッチ。日中の疲れはできるだけ日中のうちに解消することが大切です。
*左右あるものはどちらも行いましょう。

首

肩コリの改善や予防に

首の後ろ側と側面にある頭板筋などが硬くなると肩コリや頭痛の原因に。じわり伸ばすと肩は楽になり、頭はスッキリ。

- 片手を頭にのせます。
- 上半身を床に垂直にした姿勢のまま、頭だけを真横に倒し、首の筋をしっかり伸ばします。



肩

五十肩の予防や腕の疲れに

家事やスポーツなどで指や腕を使いすぎて腕が張っているときにすすめ。中年に多い五十肩の予防にも。

- 胸の高さで、片手のひじのあたりをもう一方の手で抱えます。
- そのまま抱えている手のほうへひじを引き寄せます。



背中

腰に重い張りを感じたとき

長時間の立ち仕事などを行うと、背中の中心部を縦に走る脊柱起立筋の緊張が持続することで、カチカチに。

- イスに浅く座り、足は肩幅に開き、背中を丸め、首を垂らします。
- 両足の間から手を入れてふくらはぎをつかみます。



お尻

フレイルの予防にも

横や斜めの方向に移動するときや、歩いたり階段を上ったりするときにお尻の横の筋肉を伸ばします。

- 片足をもう一方の足のひざの上にのせます。
- 背中を丸めないようにして、上半身をゆっくり前に倒します。



寝る前にやろう 1日の疲れを取るストレッチ

就寝前に、1日頑張ってくれた体をストレッチでやさしく癒しましょう。心が落ち着くので、寝つきもよくなります。
*左右あるものはどちらも行いましょう。

脇・お腹

こわばった背すじを柔軟に



1日中デスクワークをする人に最適。猫背の改善にも役立ちます。猫が伸びをしているところをイメージして。

- 両手は肩幅に開いて四つんばいになり、両手を前方に突き出します。
- 背中全体が少し弓なりになるようにして、お尻をゆっくりと後ろに引いて伸ばします。

股関節

腰痛の改善にも役立つ



股関節にある梨の形をした筋肉(梨状筋)を伸ばします。その下を坐骨神経が通っているので、坐骨神経痛や腰痛の予防にも。

- 両ひざを立てて同じ方向に両ひざを倒します。
- 倒した側の下の足をもう一方の足のひざの上にのせ、両手を床を押さえます。このとき、お尻が床から浮かないようにします。

背中・腰

体を丸めることを意識して

立ったときに姿勢を安定させたり、体を横に曲げる・反らすといった動作を助ける筋肉のストレッチです。

- 両足をそろえてひざを曲げ、両手でひざの少し下を抱えます。
- 抱えた足を胸に引き寄せると同時に頭を持ち上げて背中全体を丸め、背中から腰の筋肉を伸ばします。

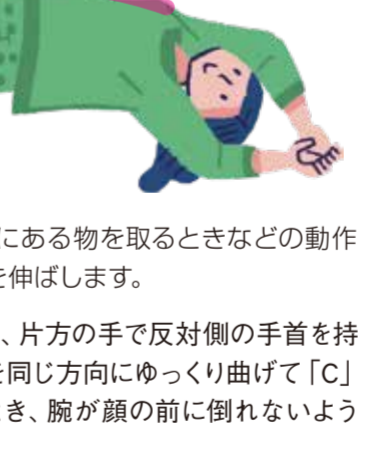


わき腹

同じ姿勢を長く続けたとき

腕を伸ばして後ろや下方にある物を取るときなどの動作に関わる筋肉(広背筋)を伸ばします。

- 床に寝て両手を伸ばし、片方の手で反対側の手首を持ちます。
- 両足と上半身を同じ方向にゆっくり曲げて「C」の字をつくります。このとき、腕が顔の前に倒れないように気をつけて。



あわせて知ろう♥心の疲れにさようなら 体だけではなく、心も疲れていませんか？ ストレスを感じている人はより積極的にストレッチに取り組んで。

今の気持ちを書いてみる

不安や悩みなどを紙に書いてみましょう。きちんとした文章でなくてもマンガでも、思うままに書いてOK。客観的に不安や悩みを捉えることができるようになります。



有酸素運動などの軽い運動をする

運動には不安や悩みの軽減だけでなく、快眠効果もあります。おすすめは軽いジョギングやサイクリングなどの有酸素運動です。ここで紹介したストレッチと組み合わせて行ってください。



音楽を聴いたり、歌を歌う

音楽は人の心の中にずっと入ってきて、癒してくれます。気分が合った曲を選んで、集中して音楽を聴いてみましょう。カラオケなどで好きな歌を歌うのもストレス発散になります。



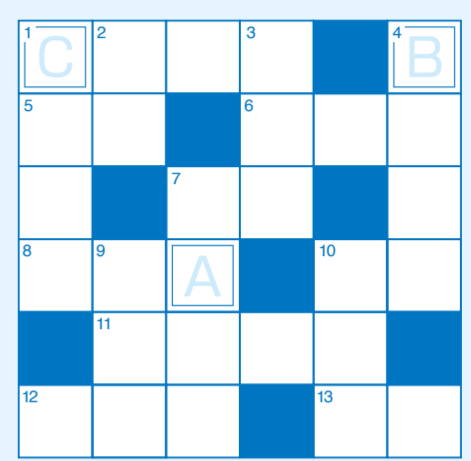
困ったときの相談先を知っておく

自分だけでは悩みやつらさを解消できないときは、誰かに相談を。家族や友人などのほか、地域の保健所や保健センターなどの公的機関、医療機関の心療内科などを利用する方法も。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Cをつなげてできる言葉は？
答えは、4ページにあります



- 〈タテのカギ〉
- 1 牛の歩みのように物事が捗らないさまをいう
 - 2 欠点。玉に〇〇
 - 3 イルカはこれの仲間
 - 4 切羽詰まったぎりぎりの状況を〇〇〇〇の陣という
 - 7 夏の風物詩として有名な浅草寺の〇〇〇〇市
 - 9 頭の中
 - 10 間を隔てるもの。心の〇〇〇
- 〈ヨコのカギ〉
- 1 劇の上演のための脚本、台本
 - 5 冬至といえはかぼちゃや〇〇湯
 - 6 自分で食事を作ること
 - 7 虚言
 - 8 語源は「火の穂」
 - 10 数学で問題を解いて得られた結果をいう
 - 11 蚊取線香の形
 - 12 独力
 - 13 緊張を欠くことを〇〇が緩むという

知って脳活 ことわざ 【暑さ寒さも彼岸まで】…彼岸を境に暑さや寒さがやわらいでくるといふ諺。嬉しい反面、急な気候変化は体調を崩しやすいのでご注意ください。

ゲンキレシピ vol.122 **もち麦のココナッツミルク**
調理時間: 25分 エネルギー: 約280kcal
食塩相当量: 0g

もちもちのデザートドリンク

タピオカやゼリーの代わりに茹でたもち麦を使ったデザートドリンクです。もち麦のもちもちした食感が楽しめます。甘めが好きな方はココナッツミルクに砂糖を大さじ1程度加えるか、できあがってからメープルシロップや黒砂糖のシロップなどを加えてお召し上がりください。

材料(2人分)

- ココナッツミルク…200ml ●牛乳…150ml ●もち麦…大さじ1
- 好みの果物…200g (バナナ、オレンジ、パイナップル、キウイなど)

作り方

- 1 ココナッツミルクと牛乳を合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 鍋に湯を沸かしてもち麦を入れ、20分ほど茹でる。
- 3 もち麦を茹でている間に果物を1.5cm角くらいに切って、大きめのグラスに入れる。
- 4 もち麦が茹で上がったから軽く洗ってから水気を切り、③に入れる。
- 5 最後に冷やしておいた①を注ぐ。

もち麦は大麦芽β-グルカン(水溶性食物繊維)が豊富

Web版「ゲンキレシピ」も https://www.e-classa.net → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

ストレッチ監修 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 教授 有賀誠司先生 ○参考文獻: 『ストレッチ大全』(有賀誠司監修/成実堂出版) 『メディアフィット』(デアゴスティーニ) <Webサイト>『ストレッチの効果』一般社団法人 平田市医師会 健康推進センター 15分の「有酸素運動」で、疲れにくい体づくり! 『大正製薬 からだリセット運動ストレッチ』セルママージュ株式会社/株式会社 こころと体のセラピー(厚生労働省 <Webページ>『下巻 ストレスは悪化する』(石原信俊/大塚大学出版会) 『脳! いい話!』(伊藤裕也/朝日新聞) <Webサイト>NHKスペシャル「人体」万病撃退! 『脳』が免疫の鍵だった! NHK健康チャンネル 生活習慣で乱れた腸内環境を整える方法! 健康長寿ネット 腸内環境と健康! eヘルスネット(厚生労働省) 過敏性腸症候群(IBS)ガイド 日本消化器病学会ガイドライン