



みやこ通信

令和2年
10月号

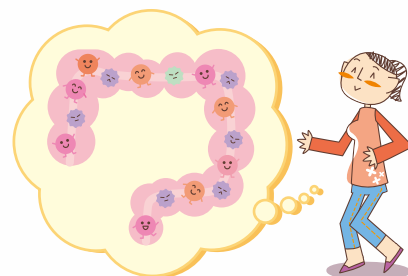
今月のテーマ

腸から元気!

腸は「第2の脳」「健康の要」と呼ばれるほど、私たちの体を維持するためにたくさんの働きを持っています。食物からの栄養素の吸収、免疫機能、ホルモンや神経の調節など大切な作用ばかりですが、近年の急激な環境変化や食生活の変化に対し、腸や腸内細菌は働く力が弱くなってきていると言われていています。健康な体を手に入れるには、腸を健康にする事が重要です。

腸内細菌の種類

人の腸内には約100兆個の細菌が生息しています。その種類は100~300と言われ、作用によって「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分けられます。



	善玉菌	悪玉菌	日和見(ひよみ)菌
菌	乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌 など	大腸菌(毒株)、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など	大腸菌(無毒株)、連鎖球菌、バクテロイデスなど
作用	<ul style="list-style-type: none"> ・腸の運動を促す ・ビタミンを合成する ・免疫の働きを高める ・消化、吸収を促進する 	<ul style="list-style-type: none"> ・腸内に腐敗物を溜め込む ・ガスを発生させる ・腸の運動を妨げる 	健康な時はおとなしくしているが、免疫力が低下するなどのきっかけで悪い働きをするようになる。

腸内バランスの乱れ

腸を健康にするためには「腸内バランスを整える事が大切」と言われます。腸内バランスとは「腸に生息する腸内細菌のバランス」を意味します。腸内バランスの乱れは、便秘や下痢などおなかの不調の原因に、さらに悪玉菌が作り出す毒素は腸に害を与える事や、吸収されて全身に悪影響を及ぼす事もあります。

健康な体を作るためには腸内細菌のバランスと多様性を保つ事が重要。食事や生活習慣に気をつけ、整腸剤もうまく利用しながら腸を整えていきましょう。

整腸剤で善玉菌を摂取しよう!

乳酸菌とは、乳酸を作り出す細菌の総称です。乳酸を産生する事で腸内を弱酸性に保ち、便を押し流す「蠕動(ぜんどう)運動」を活発にします。ビフィズス菌は乳酸の産生量が少なく、酢酸など乳酸以外も産生します。

乳酸菌、ビフィズス菌を含む整腸剤の種類と特徴



乳酸菌製剤

ミヤBM細粒、ミヤBM錠 (酪酸菌)	自分自身を守る殻を持つ菌で、消化の影響を受けずに腸に届きます。抗生物質と一緒に服用しても死滅しにくいという特徴があります。
ビオフィェルミン配合散 (乳酸菌 + 糖化菌)	腸内で増殖して乳酸を作ります。糖化菌が腸内の炭水化物を分解して乳酸菌のエサとなる糖を作り出し、成長を助けます。
ビオスリー配合散、ビオスリー配合錠 (乳酸菌 + 酪酸菌 + 糖化菌)	3種類の菌の配合により増殖力が増し、より広い範囲で効果を発揮します。

ビフィズス菌製剤

ビオフィェルミン錠 (ビフィズス菌)	ビフィズス菌が腸内バランスを整え、乳酸と酢酸を生産します。酢酸は殺菌作用があり、病原菌などの産生を抑えます。
ラックビー微粒N、ラックビー錠 (ビフィズス菌ロンガム種)	ビフィズス菌の中でも酸に強い種類で、胃で分解されずに腸に届きます。
ビオスミン配合散 (ビフィズス菌 + 乳酸菌)	大腸で働くビフィズス菌に小腸で働く乳酸菌をプラスする事で、より広く効果を発揮します。

整腸剤は薬局、薬店やコンビニなどでも購入できます。錠剤やカプセル、顆粒など、飲みやすいものを選びましょう。また、乳酸菌そのものは食品やサプリメントでも摂ることができます。薬局、薬店で購入する「乳酸菌製剤」には消化を助ける成分やビタミンなどの医薬品成分が配合されているものもあります。薬剤師や登録販売者に症状を相談し、自分に合ったものを選びましょう。

商品紹介

おなか生き生きビフィズス菌

4つの成分で腸内バランスをサポート。
多くのビフィズス菌の中から特別に選ばれた『ビフィズス菌 BB536』、免疫力をサポートして健康を維持する『シールド乳酸菌®』、さらにビフィズス菌の増殖を助けるオリゴ糖と食物繊維を1本に含んでいます。整腸作用だけでなく、アレルギーを抑える作用、インフルエンザを予防する作用もあるという結果が出ています。1本あたり少量なスティック入り、沢山食べられない方にもおすすめです。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。



担当 みやこ薬局 山科店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店