



2024年11月27日

大正健康ナビ、11/27 新着情報

「腸内環境の整え方を知ろう。ドアノブからも腸内細菌はうつるって本当？」



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、11月27日に「腸内環境の整え方を知ろう。ドアノブからも腸内細菌はうつるって本当？」を新着公開しました。

「腸活」という言葉、最近メディアや店頭でよく見かけますよね。腸活と呼ばれるものには様々なアプローチがありますが、いずれも目的は「腸内環境を整えること」です。

腸内環境を整える上で知っておきたい「腸内細菌」や「腸内フローラ」とは？腸内環境を整えるとどのようなメリットがあるの？実は腸内細菌は簡単に人にうつってしまう？など、知っているとも教えたくなるような情報を理化学研究所生命科学研究センターの大野 博司先生に詳しく伺いました。

最近注目されている「ポストバイオティクス」とは？

腸活とは、食事や運動、睡眠といった生活習慣を見直し、腸内環境・腸内フローラを整えて健康を維持するための活動のことですが、その中でも基本となるのが食生活です。

善玉菌を含む「プロバイオティクス」と善玉菌のエサとなる「プレバイオティクス」の双方を摂ることを意識した食生活の継続は、腸内の善玉菌が体に良い働きをする代謝産物(ポストバイオティクス)を継続してつくるようになります。最近の研究でこのポストバイオティクスが、私たちの体に様々な良い効果をもたらすことが分かり、注目を浴びています。

下記記事を読んで、腸活で得られるメリットを理解し、日々の生活習慣で腸内環境を整えていきましょう。

専門医によるヘルスケアアドバイス

「腸内環境の整え方を知ろう。ドアノブからも腸内細菌はうつるって本当？」

<https://www.taisho-kenko.com/column/137/>

目次

1. 多種多様な腸内細菌が形成する「腸内フローラ」

- ・ 腸内フローラで大切なのは「多様性」
- ・ 腸内環境を整え、健康を維持するために

2. マスクや手洗いでは予防できない!? 腸内細菌も人にうつるんです！

- ・ 抗生物質が効かなくなる?! 「多剤耐性菌」に注意！

3. 話題の腸活、その基本は食事の見直しから

- ・ 腸活のカギを握るプロバイオティクスとプレバイオティクス
- ・ 最近注目されている「ポストバイオティクス（短鎖脂肪酸）」とは？

4. 腸活で得られるメリット

5. 日々の生活習慣で腸内環境を整えよう

6. 腸活を過信せず、不調を感じたら医療機関へ

監修者プロフィール

理化学研究所生命医科学研究センター 副センター長
粘膜システム研究チーム チームリーダー
大野 博司（おおの・ひろし）先生

1958年東京都生まれ。1991年千葉大学大学院医学研究科修了、医学博士。千葉大学医学部助手、同助教授、金沢大学がん研究所教授、理化学研究所免疫・アレルギー科学総合研究センターチームリーダーを歴任。2013年理化学研究所統合生命医科学研究センターグループディレクター、横浜市立大学客員教授、千葉大学客員教授。専門は腸管免疫学。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153

白鞘 敬文 t-shirasaya@taisho.co.jp

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp