

わたしを、アップデートする。

ウートピとは？



恋愛・結婚	旅・グルメ	美容・コスメ	妊娠・出産	健康	ワークスタイル	ライフスタイル	ファッション	ソーシャル	SDGs	アイテム	スマートライフ
-------	-------	--------	-------	----	---------	---------	--------	-------	------	------	---------

ホーム > 健康 > 腸管免疫を活性するものは？ 腸内環境に良い食生活は？【専門医に聞くやさしい免疫学】

iHARE



健康

免疫って何？ 高めるにはどうする？ 第17回・最終回

腸管免疫を活性するものは？ 腸内環境に良い食生活は？【専門医に聞くやさしい免疫学】



免疫

医療

遠山祐司

2023/09/07

感染症予防の一助とするために、「免疫って何？ 高めるにはどうする？」と題し、連載にて、『免疫入門 最強の基礎知識』（集英社新書）の著書がある遠山祐司医師にお話を聞いています。

前回（第16回）の「腸には免疫細胞の7割が集まる…『腸管免疫』が頼もしい」では、腸管免疫とは何か、腸のどこで免疫はどう働いているのかについて紹介しました。続いて今回は、腸管免疫と腸内フローラの関係について尋ねます。（これまでの回は文末のク先参照）



腸内細菌のバランスの理想とは

編集部オススメ



2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？ たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くからー。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？ これまでウートピで掲載した介護に関する記事も特集します。



「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと



前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」



鉄則は「親のお金で回す」…やっぱり不安な介護にかかるお金のこと【親不孝介護】



大人世代の美と健康をサポートしてくれるアイテムを紹介します。



いつもの洗髪に髪専用の原液美容液をプラスして、疲れ髪をケアしてみた【ワタシにイイもの】



40歳を前に「HITOKAN」の洗顔料を試して「落とす」と「守る」の大切さ知った【ワタシにイイもの】



機能もデザインも異次元！「使えばわかる」あのドライヤーのクオリティ【ワタシにイイもの】

——前回、腸は常に外界にさらされているので、呼吸や食べものとともにウイルスや細菌が無数に侵入してくること、また、人体で最大の免疫細胞が集まっていて免疫の機能が活発だということでした。その腸管免疫は、全身のほかの場所での免疫にも影響するそうですね。

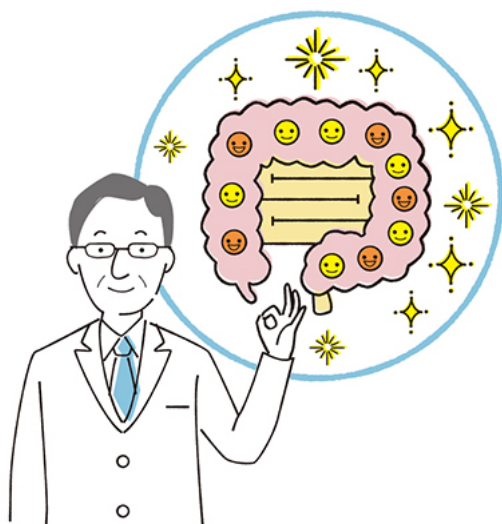
遠山医師：近年わかってきたことですが、免疫細胞のひとつで白血球の種類である**B細胞**（第5回・『白血球の細胞がチームプレーで闘う…『獲得免疫』の力とは』参照）は、リンパ管や血管を通じて、全身のほかの場所にいる免疫細胞たちに「〇〇の病原体が侵入してきたよ！ 全身で免疫システムを発動せよ」と伝達をしています。

すると、腸以外のリンパ管や血管、粘膜などの免疫システムが発動します。つまり、腸管免疫は全身の免疫に呼び掛けて発動させる役割も持つわけです。

——免疫の巧妙な仕組みのひとつですね。では、「腸内フローラ」は腸管免疫とは関係があるのでしょうか。

遠山医師：結論から言って、**腸内フローラ**の状態は、**腸管免疫**の力や発達に密接に関係する、また逆もしかりで、**腸管免疫**が活性していたら**腸内フローラ**の状態も良いということが多くの研究でわかってきています。

よく知られてきたことですが、腸にはおよそ1000種類以上、数百兆個もの細菌が生息していると言われます。顕微鏡で見ると、同じ種類の植物が集まって花畑（フローラ）やくさむら（叢）のように見えることから、**腸内フローラ**や「**腸内細菌叢**（そう）」と呼ばれています。



腸内細菌はヒトの体にとって有用な**ビフィズス菌**や**乳酸桿（かん）菌**などの**善玉菌**と、有害な**ウエルシュ菌**や**大腸菌**、**ブドウ球菌**などの**悪玉菌**、どちらでもない連鎖球菌やバクテロイデスなどの**日和見（ひよりみ）菌**に分けられます。その**理想的なバランス**は、**善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割**と考えられています。ただし最近では、単純に善玉・悪玉に分けることは難しい、分けるべきではないという医学的見解もあります。

いずれにしても多様な腸内細菌のバランスのありようが、これまで紹介してきたリンパ球や顆粒球、マクロファージなど複数の免疫細胞（第4回・『感染した細胞やがん細胞を退治！ ナチュラルキラー細胞とは』など参照）を刺激して活性させるといわれます。

一方で、腸内細菌のバランスが崩れると、免疫の働きが低下したり過剰になったりすることもわかっています。つまり、**バランスが良い状態をキープすると、腸の状態を健康に保って、免疫を高めることになる**わけです。

記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
1  「もっと深いところにいけるかもしれない」燃え殻さんが与えてくれた希望【BE:FIRST・LEO】		
2  「失敗や後悔も含めて今の自分を作っている」BE:FIRST・LEOが燃え殻の本を読んで考えたこと		
3  こんなに印象が変わる！ネックレスとトップスの相性【着こなしのコツ】		
4  セフレを好きにならない自信はある？ 元カレのカラダが忘れられないアラサー女子のお悩み相談 vol.5		
5  「恋愛は好き。でも一番じゃない」30代の恋愛観はちょっと複雑？		
6  髪を染めるのをやめたら自由になった 草笛光子さんに聞く「一番の幸せ」		
7  結婚のカタチも指輪も自分で選びたい…！ 私が事実婚を選んだ理由		
8  こぼれ落ちるのが怖い？ 男子校的なノリと「こじらせマッチョ」の共通点【清田隆之×ジェーン・スー】		
9  5キロ減量で収入が4倍、食事は赤ちゃん用の離乳食… パリのファッションモデルの過酷な舞台裏		
10  高層階に住むと流産率が上がる イギリスで妊婦が4階以上に住めない理由		

便秘や下痢は腸内環境の悪化のサイン

——腸内細菌のバランスがどうなっているか、自分でわかるものでしょうか。

遠山医師：便秘や下痢をしている、おなかがはる、ガスがにおう、また内臓脂肪でおなかがぼこんと出ている、メタボリックシンドローム（メタボ）や肥満症などの病気、便が硬い、色が黒っぽい、などは**腸の状態が悪化しているサイン**です。

このようなときには食べたものを消化吸収する力とともに免疫の機能も低下していると考えられるので改善する必要があります。

腸内フローラの改善のカギは「食物繊維」

——腸内フローラを改善するには、どうすればいいのでしょうか。

遠山医師：「**食物繊維**」が**カギ**となることが多くの医学研究で明らかになっています。え、そんなこと？と、意外に思うかもしれません。それは、日本では古くから**食物繊維が豊富な海藻類、キノコ類、野菜、豆類**をよく食べてきたので、食習慣として当然だと認識しているからでしょう。

和食が世界的に評価されている理由は、食物繊維が豊富な食材をふんだんに取り入れていることがひとつのポイントになっています。

「栄養のバランスがとれた食事」とは、「一汁三菜」の和定食をイメージするとよいでしょう。そしてその定食の中で、食物繊維が豊富な食材から先に食べます。こうした日本人の普段の食生活が腸内フローラのバランスを良くして、腸管免疫の活性につながると考えられています。

また、腸内細菌の善玉菌を含む発酵食品の「ぬか漬け・納豆・みそ・キムチ・チーズ・ヨーグルトなど」を積極的に食べるとバランスが改善するといわれます。

一方で、脂質や動物性タンパク質の揚げものや肉類ばかりを食べる偏った食生活の場合は、悪玉菌を増やして腸内環境を悪化させるといわれます。

聞き手によるまとめ

腸管免疫は全身の免疫の活性にも影響を与え、腸管免疫は腸内フローラの状態と影響し合うこと、また、便秘や下痢、病気の場合は腸管免疫も低下していること、そして腸内フローラを改善するには食物繊維が豊富な食材をとろうということです。免疫のありようのためには、いつも腸の状態を意識したいものです。

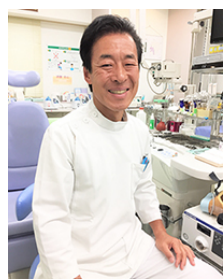
※2023年8月現在の情報です。

（構成・文 品川 緑／ユンブル）

この記事を読んだ人におすすめ

- [＜前回＞腸には免疫細胞の7割が集まる…「腸管免疫」が頼もしい](#)
- [のどの炎症はウイルスと闘うサイン…扁桃腺の正体は？【専門医に聞くやさしい免疫学】](#)
- [いまさら聞けない…「免疫」って何のこと？ 皮膚が外敵をバリア](#)

- > [管理栄養士に聞いた！“巣ごもり生活”を健康的に過ごすポイント](#)
- > [免疫力の低下や、生活習慣病発症リスクも…「隠れ睡眠負債」と意識したい睡眠法](#)



取材協力・監修

遠山祐司氏。耳鼻咽喉科・気管食道科専門医。医学博士。大阪市都島区医師会前会長。医療法人とおやま耳鼻咽喉科院長。医療法人とおやま耳鼻咽喉科：大阪市都島区御幸町1-9-1

この記事にコメントする [利用規約](#)

記事の内容についてコメントをお願い致します。

※誹謗中傷や名誉毀損、他人に不快感を与える投稿をしないように十分に注意してください

0/500

名前（任意）

コメントを送信

この記事が気に入ったらいいね！しよう

フォローする 1.7万

wotopi
ウートピ



関連する記事



老化のサインを見逃すと2年でシミとシワだらけに… まだ間に合う30歳からの最新ケア



「目標ややりたいことがない」それって男性更年期障害の一手前かも？ 対処法を医師が解説



乳がんになったから諦めてたまるか…！ 女社長がアドバイスを作り直したい本当の理由



突然のぐるぐるとふわふわ…もしかしてめまい？ 漢方でケアする方法【専門医が教える】

をフォロー



ページトップへ

カテゴリー

[ソーシャル](#) | [ワークスタイル](#) | [ライフスタイル](#) | [恋愛・結婚](#) | [妊娠・出産](#) | [健康](#) | [美容・コスメ](#) | [ファッション](#) | [アイテム](#) | [旅・グルメ](#) | [スマートライフ](#) | [SDGs](#)

月別アーカイブ

2023	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月								
2022	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月						
2021	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月						
2020	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月						
2019	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月						
2018	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月						