

健康 コラム

腸内細菌について



秋田厚生医療センター
薬剤科 薬剤主任

くどう なおつぐ
工藤 直嗣

薬剤師の仕事は薬を取り揃える調剤業務が基本となりますが、副作用の重症化を防ぐため、薬の情報を把握することが重要視されています。薬が処方された時は薬の相互作用などの情報を確認します。その情報の中には腸内細菌の影響のある薬が記載されています。今回、腸内細菌について興味を持ち調べました。私たちの健康に様々な影響を及ぼしているようです。

【腸内フローラ】

私たちの腸の中には多数の腸内細菌がすんでいます。まるでその様子が花畑（フローラ）に似ていることから腸内フローラと呼びます。近年、腸内フローラの健全な状態が健康につながるということがわかってきました。腸内細菌は1000種類100兆個以上存在していますが、私たちの体を構成する細胞の数が30〜40兆個であることを考えると膨大な数の腸内細菌が息していることがわかります。

【プロバイオティクス】

プロバイオティクスとは「ヒトの腸内フローラのバランスを改善することにより、ヒトによって有効な機能を有する生きた微生物、またはそれを含む食

品」と考えられています。代表的なものにヨーグルトに含まれる乳酸菌があります。それ以外にも生きた乳酸菌を含む食品はたくさんあります。ぬか漬けやキムチなどの漬物類は野菜が漬かると乳酸菌が増え、発酵が進み風味が増します。漬物が古くなると酸っぱくなるのはこの乳酸菌のためです。また味噌や醤油など日本の伝統調味料にも含まれ、乳酸菌が健康によいということとで、改めて見直されています。

【プレバイオティクス】

プレバイオティクスとは「有用な菌の増殖を促進し、ヒトの健康に貢献する難消化性食品」と定義されています。代表的なものにオリゴ糖や食物繊維などがあります。プレバイオティクスは腸内フローラのバランス改善に働くとともに、酪酸・酢酸・プロピオン酸などの短鎖脂肪酸の産生を促進し、さまざまな健康効果を発揮します。

【薬との影響】

ワルファリンは血栓塞栓症の治療や予防で使用されている薬です。納豆や青汁、クロレラにはこの薬の働きを弱めるビタミンKが多く含まれます。納豆の場合、納豆菌が腸内でビタミンK

を産生し、全く効かなくなることがあります。また、抗生物質（抗菌薬）を服用すると、腸内フローラのバランスが大幅に変化し、ビタミンKの産生が抑制され、ワルファリンが効きすぎて出血傾向になる場合があります。腸内フローラのバランスは1〜2か月後くらい経過でもとに戻るといわれています。

センシッドは便秘症の治療で使用される薬で多くのヒトが服用しています。薬の成分そのままでは効果はなく、腸内細菌によって代謝された成分が緩下作用を発現します。この薬を代謝する腸内細菌を持っていないヒトは、薬の量をいくら増やしても効かないといわれています。

【ヤクザン】

プロバイオティクスに期待される健康効果として、整腸作用、発がんリスク低減作用、免疫機能調整作用、アレルギーの低減作用、血中コレステロール低減作用、ヘリコバクター・ピロリ低減作用などが挙げられます。今後、腸内フローラに関するヒトでの試験など様々な研究が進み、病気の治療へ繋がっていくことが期待されます。