

「健康状態＝細菌叢の健康度」 毎日の食事で、よい細菌を育む！

細菌叢(そう)という言葉聞いたことがありますか？ 私たちの身体に存在する微生物の集まりのことで、「マイクロバイーム」と呼ばれています。細菌叢には多くの種類があり、「腸内細菌」もそのひとつです。

全身に存在する細菌は バランスが大事

私たちの身体には、腸内だけで約1000種類、約100兆個もの細菌叢が存在し、その重さは1～1.5kgにも及びます。細菌叢は、口や耳、鼻の内側、消化管、呼吸器、そして生殖器など、ほとんど全身の上皮に存在しています。言い換えれば、細菌叢は人間の身体に「寄生」しているわけですが、細菌叢と人間は互いになくてはならない、持ちつ持たれつの共生関係です。

細菌叢は私たち人間に必要な栄養素やエネルギーを産生したり、免疫系や代謝系の調節をしたりするなど、さまざまな役割を担っています。ただし、身体にとってよい菌ばかりではなく、細菌叢の中には悪い菌も存在します。いわゆる「善玉菌」と「悪玉菌」です。なんらかの理由で細菌叢バランスが崩れて悪玉菌が優勢になると、健康にマイナスの影響を及ぼすと考えられます。健康な身体を維持するには、細菌叢を構成する細菌のバランスがキーになるのです。

女性生殖器の細菌叢と妊娠の関係

膣や子宮などの女性生殖器には、精密な免疫系が備わっています。性感染症を引き起こすような病原菌の侵入を防ぐと同時に、身体にとって異物である精子を受け入れ、自分とは別の生命である胎児を育むためです。生殖器の粘膜がバリアとなり、生殖ホルモンの指令のもとに、ときに病原菌を拒絶し、ときに精子や胎児を受け入れているのです。

膣内の雑菌増殖の抑制にも細菌叢が活躍しています。エストロゲンの影響で乳酸菌のラクトバチルスが膣の上皮細胞から剥離したグリコーゲンを発酵し、乳酸を産生して膣内を酸性環境に保ち、雑菌が増えるのを抑えます。ラクトバチルスが減少するとバリア機能が低下し、細菌性膣症の発症リスクが高くなり、不妊症や流産、早産の

リスクが高まります。たとえば、卵管に問題がある不妊症女性の場合は、それ以外の不妊症女性に比べて細菌性膣症が多く、細菌性膣症があると生化学的妊娠(化学流産)のリスクが上昇、さらに早産のリスクも上昇すると報告されています。

近年、検査技術の向上により子宮内の細菌の存在が明らかになり、その組成が着床環境に影響を及ぼすことがわかってきました。不妊症患者を子宮内にラクトバチルスが90%以上と90%未満のグループに分け、治療成績を比較した調査では、着床率や臨床妊娠率、出産率のいずれの成績もラクトバチルス優勢(90%以上)のほうが高いことがわかったのです。

よい細菌叢を育むために

現在、膣や子宮内の細菌叢を改善するためにラクトフェリンや乳酸菌などが利用されています。腸内細菌叢と生殖器内細菌叢は密接な関係にあり、子宮内や膣内の環境を整えるには、腸内環境を良好にすることが必須です。以下のようなことに気をつけましょう。

- ・バランスのとれた食生活、規則的な生活リズム。
- ・十分な睡眠、運動習慣、ストレスマネジメント。

【食習慣のポイント】

- (1) 善玉菌のエサになる炭水化物、たとえば、大麦(もち麦)やオート麦、小麦、玄米などの穀類、果物や野菜、豆類などに含まれる多糖類や食物繊維をしっかり食べる。
- (2) 肉や動物性脂肪を摂り過ぎない。
- (3) ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品やプロバイオティクスなどを積極的に摂り入れる。
- (4) 加工食品や添加物は控え目に。

また、食事を楽しむ、食べ過ぎない、たまに断食をすることも大切です。そして、暴飲暴食を招きやすいストレスや怒りをうまくコントロールしましょう。