

# 子宮内フローラを良好にするには 腸内環境をととのえる

妊活中の女性の子宮環境を知る検査として、子宮内フローラ(細菌叢)検査が普及してきました。子宮内のフローラの割合で最も多い「ラクトバチルス」を増やすには、腸内環境に目を向ける必要があります。

## 腸内環境と子宮の関係

子宮内フローラで最も多くを占めるのがラクトバチルス(乳酸桿菌)です。近年、このラクトバチルスと体外受精の成績との関係が研究されています。

ラクトバチルスの割合が90%未満だと、90%以上の場合に比べて胚移植後の着床率や妊娠率、出産率が低くなる可能性があると考えられます。そのため、妊娠を目指して子宮や膣内のフローラを改善するには、ラクトバチルスの割合を90%以上に増やすことが注目されています。

子宮や膣内のフローラはどのように決まるのでしょうか?生殖器官の環境が影響すると思いがちですが、それだけでなく、腸内環境も影響すると考えられています。それは子宮や膣内のフローラと腸内フローラが関連していること、また、口から飲んだプロバイオティクス(乳酸菌)が膣内で増殖することがわかっているからです。

腸内細菌が膣や子宮に移動するルートは、直腸からの排便と考えられます。それならば、子宮内フローラを改善しても腸内環境が悪いと、本当の意味での改善にはつながらないといえます。

つまり、妊活中は膣や子宮と同時に、腸内環境もととのえる必要があるのです。

## 妊娠前からの調整が大事

子どもの腸内フローラは、生まれたときの母親のフローラがそのまま引き継がれることを知っていますか?生後2~3年で、母親に似た腸内フローラが形成されるといわれます。

乳幼児の腸内フローラは、ストレスへの耐性、自閉症などの発達障害の発症、また精神的安定に深く結びついています。ですから、母となる女性は妊娠前から腸内環境をととのえておくことが重要です。子どもが心身ともに健康に育つための親からのプレゼントであり、つとめともいえるかもしれません。

## 基本は毎日の食事

腸内で健康なフローラを育て、腸内をよい環境に保つために気をつけることがあります。

### (1)抗生物質の投与

抗生物質の投与によって正常なフローラが攪乱されて、通常は低く抑えられていた病原性細菌の数が増殖するリスクが高くなります。

### (2)下痢や便秘、そのほかの疾病

病気によって腸内フローラが変動するという研究報告が多数あります。

### (3)日常の食事内容

特定の食品を摂るのではなくバランスよく食べ、主食には精製度の低い穀物(玄米など)、食物繊維をしっかり食べることが大切。

## 和食と地中海食

具体的には、腸内細菌によって発酵しやすい食物繊維、なかでも水溶性植物繊維を含むきのこ類、果物を積極的に摂りましょう。ヨーグルトや納豆、漬物などの発酵食品もおすすめです。

イメージは和食と地中海食です。主食に玄米を用い、魚と野菜が中心の和食。全粒粉のパスタやパンを用いて、魚やナッツ類が豊富な地中海食。いずれも野菜と食物繊維がたっぷりです。昔からある伝統的な食べ方は、体にいいから長く伝わっているといえそうです。

一方、時短や手軽にすませられるファストフードは、炎症を促す腸内細菌を増やすという研究報告がされています。たまに食べる程度に抑えるのが無難です。

また、適度な運動も心がけましょう。ストレスはいわゆる悪玉菌を増やすので、ウォーキングなどで腸の働きをよくすることも腸内環境のアップや便秘の予防につながります。