

胃の健康とプロバイオティクス

整腸作用など、腸での働きが注目されているプロバイオティクスですが、最近では胃への良い働きがわかってきました。

そこで、今回は東邦大学医学部瓜田純久先生に、胃の健康とプロバイオティクスについてお話を伺いました。



東邦大学医学部
総合診療・救急医学講座
准教授 瓜田 純久

胃に不快感を抱えている人は増えているのですか。

胃がんや胃潰瘍などが胃の代表的な疾患ですが、胃に異常が見つからないにもかかわらず、胃痛、胃もたれ、胸やけ、吐き気、食欲不振などを抱えている人が増えています。現在、成人の4人に1人がこのような機能性胃腸症に悩まされたことがあると言われています。機能性胃腸症には、(1)運動不全型(食欲不振、胃もたれ、腹部膨満症状がある)、(2)胃食道逆流型(胸やけや酸っぱいものがこみ上げてくる)、(3)潰瘍症状型(潰瘍は無いものの空

腹時や夜間に胃痛や腹痛を起こす)があり、最も多いのは「運動不全型」です。

最近の新しい分類(RomeⅢ分類)では、運動不全型は食後愁訴症候群、潰瘍症状型は心窩部痛症候群にほぼ相当します。機能性胃腸症では、各々の症状にあった投薬治療を行うだけでなく、胃腸の働きに關与する自律神経の働きが正常になるよう、日常生活面の見直しも必要です。

胃の病気にピロリ菌が関係すると聞きましたが。

ピロリ菌は、正式にはヘリコバクター ピロリといいます。この菌が発見されたのは1982年ですが、それまでは強い酸性に保たれている胃の中に、菌は存在しないと思われていました。しかし、ピロリ菌は胃の中の尿素を分解してアンモニアをつくり、胃酸を中和してしまうので、胃の中でも生きることができます。日本では、年齢が高く

なるほど感染率は高くなっています。

1994年には、WHO(世界保健機関)がピロリ菌を胃がんを誘発する危険因子と発表しています。さらに、慢性胃炎の8割以上はピロリ菌が原因とする研究報告も発表され、現在ではピロリ菌の除菌治療が行われるようになってきています。

胃の不快感に良いプロバイオティクスがあると聞きましたが。

胃で働くプロバイオティクスの1つに、ビフィドバクテリウム ビフィダム BF-1株(以下BF-1株)というビフィズス菌があります。

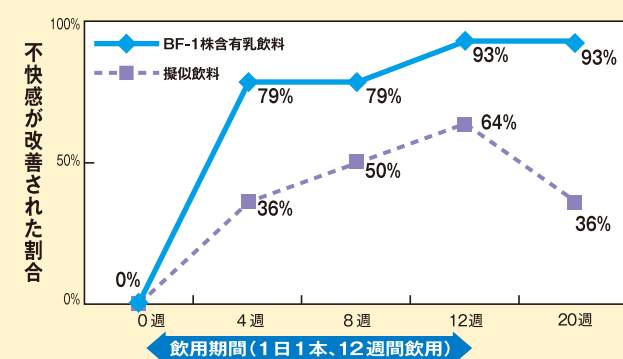
私たちは、胃に不快感を持つ28名を2つのグループに分け、BF-1株含有乳飲料あるいは擬似飲料を1日1本、12週間飲んでいただき、胃の不快感に対する影響を調べました。その結果、BF-1株含有乳飲料の飲用4週目で79%の人が改善し、試験期間中はその効果を維持しました。一方、擬似飲料を飲用したグループは改善した人の割合は高くなるものの、BF-1株含有乳飲料を飲用したグループのそれを上回ることはなく、飲用をやめると低下しました(図参照)。

この結果は、BF-1株含有乳飲料の飲用によって胃の不快感が改善できることを示しているといえます。また、別の試験ではBF-1株含有乳飲料の飲用により、消化管症状が改善されるとともに、胃が内容物を送り出す働きや小腸における栄養の吸収を改善することが示されました。これはBF-1株が胃の不快感を改善するメカニズムの1つとなっている可能性があり、とても興味深いと考

えます。これらの試験に使われたBF-1株にはピロリ菌の活動を抑えたり、胃粘膜の炎症リスクを抑えたりする効果も認められています。

胃は腸と同じように、ストレスの影響を受けやすいデリケートな臓器です。したがって、ストレスに対してうまく対処できるようになることが大切ですが、日々の生活の中にプロバイオティクスを取り入れてはいかがでしょうか。

図：BF-1株含有乳飲料の胃不快感の改善作用



おいしく食事する！それが元気のコツ！

～介護予防のための食生活～

元気な毎日を過ごすため、
体の変化を知るとともに、
高齢者が心がけたい食生活のポイントを
考えていきましょう。



食べる楽しみを、いつも忘れずに。

高齢期を健康的に過ごすうえで、大切なのは食生活。食べることは、健康を維持・増進するだけではありません。食べる楽しみは、さらに食欲を引き出し、生活のリズムをつくり、高齢者のいきいきとした毎日につながっていきます。まず、おいしく楽しく食べることが、元気な毎日のコツなのです。



いまの元気を明日も続けていくために、 毎日おいしく、楽しく食べる習慣を!!



高齢者になると、一般的に食が細くなります。また、偏食にもなりがちです。
そのまま食事量や食事回数が減っていくと、
たんぱく質やエネルギーなどの不足で、深刻な栄養障害を招く場合があります。
体重など体の状態を把握し、栄養状態を高める適切な食生活を心がけましょう。

・・・体と心の変化や検査値について、関心を持ちましょう・・・

栄養状態が悪くなる要因は、高齢者によってさまざまです。
また、検査値を知っておくことは、体の状態を知る目安となります。

体重の変化や検査値に着目しましょう

■BMIが「18.5未満」⇒ **やせです。**

BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※体重50kg、身長160cmの場合：BMI=50÷1.6÷1.6=19.5

■1～6ヵ月間に体重が3%以上減少

**体重の極端な減少は
何らかの病気を疑いましょう。**

■血清アルブミン値が「3.8g/dl」以下

※血清アルブミン値が「3.5g/dl」以下の場合は、
栄養状態に特に注意すべき目安です。

栄養状態に注意が必要です。

※血清アルブミン：たんぱく質の一種で、体の栄養状態を図る指標です。
肝臓や腎臓の働きが衰えたりすると数値が低くなります。

体や心の変化で当てはまるものがあれば、 栄養状態に注意

体の状態の変化

・しゃやくや嚥下^{えんげ}が困難
(歯の疾患、喪失、義歯の不具合)



・味覚、嗅覚、視覚など感覚機能の低下



・歩行困難



・さまざまな疾患 など

心理的・環境的な変化

・食事がいつも一人



・外出の回数が減っている



・家族や親しい者の死や離別

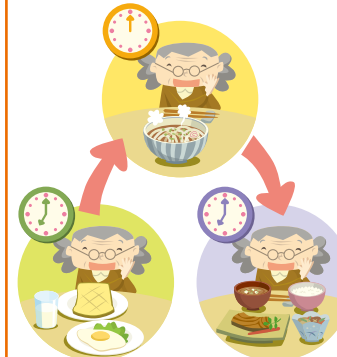


・うつ傾向
・認知症 など

「体重を維持すること」を基本に、適切な食生活を心がけてください。

1日3食欠かさずに

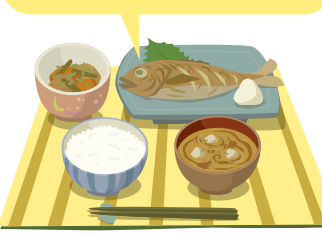
1回の量が少なくても、3回きちんと食べるようにしましょう。



エネルギー源や たんぱく質不足に注意

主食、主菜、副菜を揃え、肉や卵、魚、大豆製品、チーズなどたんぱく質を多く含む食品を食べましょう。

肉・魚・大豆製品・チーズなど



水分を十分にとる

高齢者は水分不足になりがち。食事以外に1～1.5ℓ(1日に湯飲みで7～10杯)は必要です。



1日に、
湯飲み
7～10杯!



毎日、牛乳を 飲みましょう

骨量不足にならないように、牛乳でカルシウム補給。牛乳が飲めない人は、代わりにヨーグルトを。



食欲がない時や体調がすぐれない時は・・・

- 好きな物を、好きな時に好きなだけ食べる。
- おかずを先に食べ、ごはんは食べられるだけ。
- 水分不足に気をつけましょう。



楽しく食事ができる環境づくりも大切

- 家族や友人と一緒に食事を
家族の笑顔や家族との会話、友人との会話は何よりも食をすすめます。
- 食器や盛り付けにもひと工夫
彩り豊かな盛り付けや、おいしそうな香りは、食欲を高めます。



毎日を、積極的に、活動的に!

家族や友人と積極的に交流をもち、また社会活動に参加するライフスタイルを築くことも、高齢者の食欲を高め、健康を維持・増進するポイントです。



高齢者のより良い栄養状態をサポートし、 食べる楽しみや喜びを実現する、 介護保険の「栄養改善サービス」。

平成12年にスタートした介護保険制度。要支援1または要支援2と認定された人が、介護を必要とする状態にならないように予防するサービスが、予防給付の「栄養改善サービス」です。

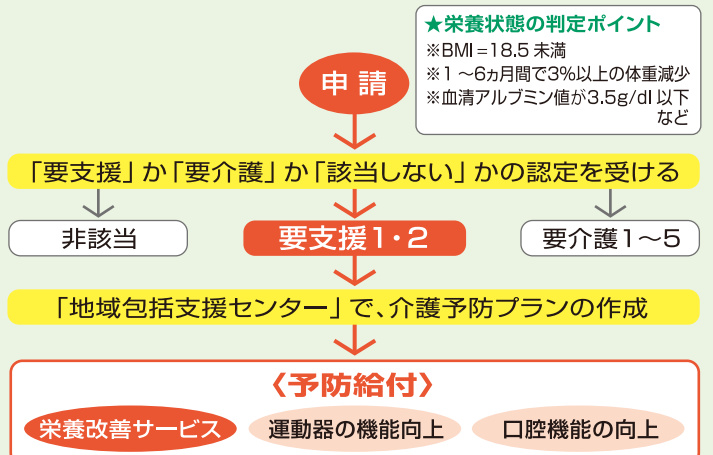
高齢者は、適切な食生活で健康的な毎日を過ごし、要支援、要介護状態にならないことが大切です。ただし、さまざまな理由で健康の維持ができていない場合、栄養改善サービスを利用すれば、食べることの楽しさや意欲を高める適切な支援を受けられます。

定期的な体重測定により健康管理を

体重の減少がある場合は要注意です。定期的に体重を測定する習慣をもち、健康管理をしてください。測定後は、結果を記録しておくことが大切です。グラフなどにすれば、体重の変化が目で見てもわかりやすくなります。



《介護保険/ 栄養改善サービス利用までの流れ》



★栄養についてさまざまなご相談のある場合は、地域包括支援センターや各市町村の管理栄養士までお問い合わせください。