

感染症予防とビフィズス菌



順天堂大学
医学部附属順天堂医院
小児科
和田万里子

ビフィズス菌は数百種類いる腸内細菌の1つで、おなかの健康に重要な役割を果たしています。近年では医療現場においても、ビフィズス菌が利用されるようになってきています。

そこで、今回は順天堂大学医学部附属順天堂医院小児科の和田万里子先生に、感染症予防とビフィズス菌についてお話を伺いました。

ビフィズス菌とはどのような菌なのか。

ビフィズス菌は、1899年にフランスの小児科研修医でパスツール研究所の研究員でもあったティシエによって、母乳栄養児の便から発見されました。当時、下痢症にかかった乳児の多くが人工乳栄養児であったことから、ティシエは母乳栄養児の腸内には乳児の健康を守る細菌がいるのではない

かと考えたのです。

ビフィズス菌は糖から乳酸と酢酸を作ること、酸素があると生育できないなど、乳酸菌とは特徴が異なりますが、人の健康に寄与するといった共通点があることから、乳酸菌の仲間と言われることがあります。

ビフィズス菌は医療の現場で注目されていると聞きましたが。

小児科領域では、消化機能や免疫機能が未発達な極低出生体重児(体重1,500g未満)に対してビフィズス菌を投与し、消化管の機能改善に伴う体重増加の促進や壊死(えし)性腸炎の発症抑制効果などが認められています。また最近の研究では、腸内のビフィズス菌が少ない状態で育った赤ちゃんのアレルギー疾患罹患率の高いことが認められるなど、

アレルギー疾患とのかかわりも明らかにされつつあります。

また、成人においても病気とビフィズス菌との関係が研究されており、潰瘍性大腸炎患者では健常者に比べてビフィズス菌の少ないことが認められています。

このことから、ビフィズス菌は人の健康と密接にかかわっていると言えます。

ビフィズス菌が化学療法中の小児悪性腫瘍(小児がん)患児の感染症予防に役立つそうですが。

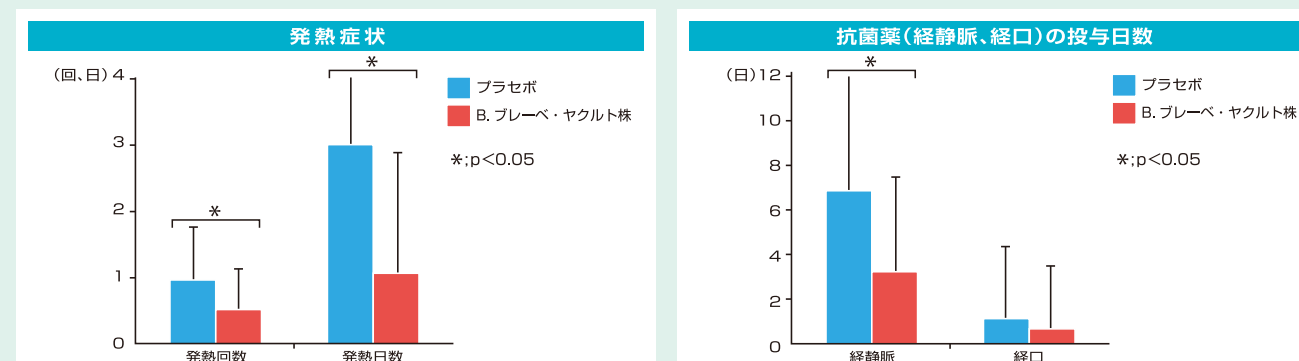
小児がんの多くは白血病や肉腫ですが、そのうちの約4割は白血病です。小児がん治療の基本は化学療法(抗がん剤治療)です。化学療法は、がん細胞を殺したり、がん細胞の増殖を食い止めたりする薬ですが、全身の正常な細胞にもダメージを与えてしまうため、抗がん剤を使用している間は免疫力が低下してしまいます。そこで問題となるのが感染症にかかりやすくなってしまうということです。そのための治療や予防に抗菌薬を投与しますが、抗菌薬は病原菌だけでなく有用菌も殺してしまうため、腸内細菌のバランスが乱れて腸のバリア機能が低下し、逆に感染症のリスクを高めてしまうこともあります。

私たちは、化学療法を受けている小児がん患児42人を2つのグループに分け、ビフィズス菌B. プレーベ・ヤクルト株の

菌末(1包あたり10億個の生菌を含有)あるいは擬似薬(プラセボ)を1日3包、6週間服用してもらい、感染症にかかったときに生じる発熱と抗菌薬の使用頻度について調べました。その結果、B. プレーベ・ヤクルト株の服用はプラセボに比べ、発熱回数や発熱日数の減少、抗菌薬の使用頻度を減少させました(図参照)。また、データは示しませんがB. プレーベ・ヤクルト株を服用することによって、プラセボを服用したグループには見られなかった腸内細菌のバランス改善効果が認められました。

以上のことから、化学療法中の感染症予防にビフィズス菌B. プレーベ・ヤクルト株の投与は有効な手段の1つと言えます。

図：試験期間中の発熱頻度および抗菌薬投与日数

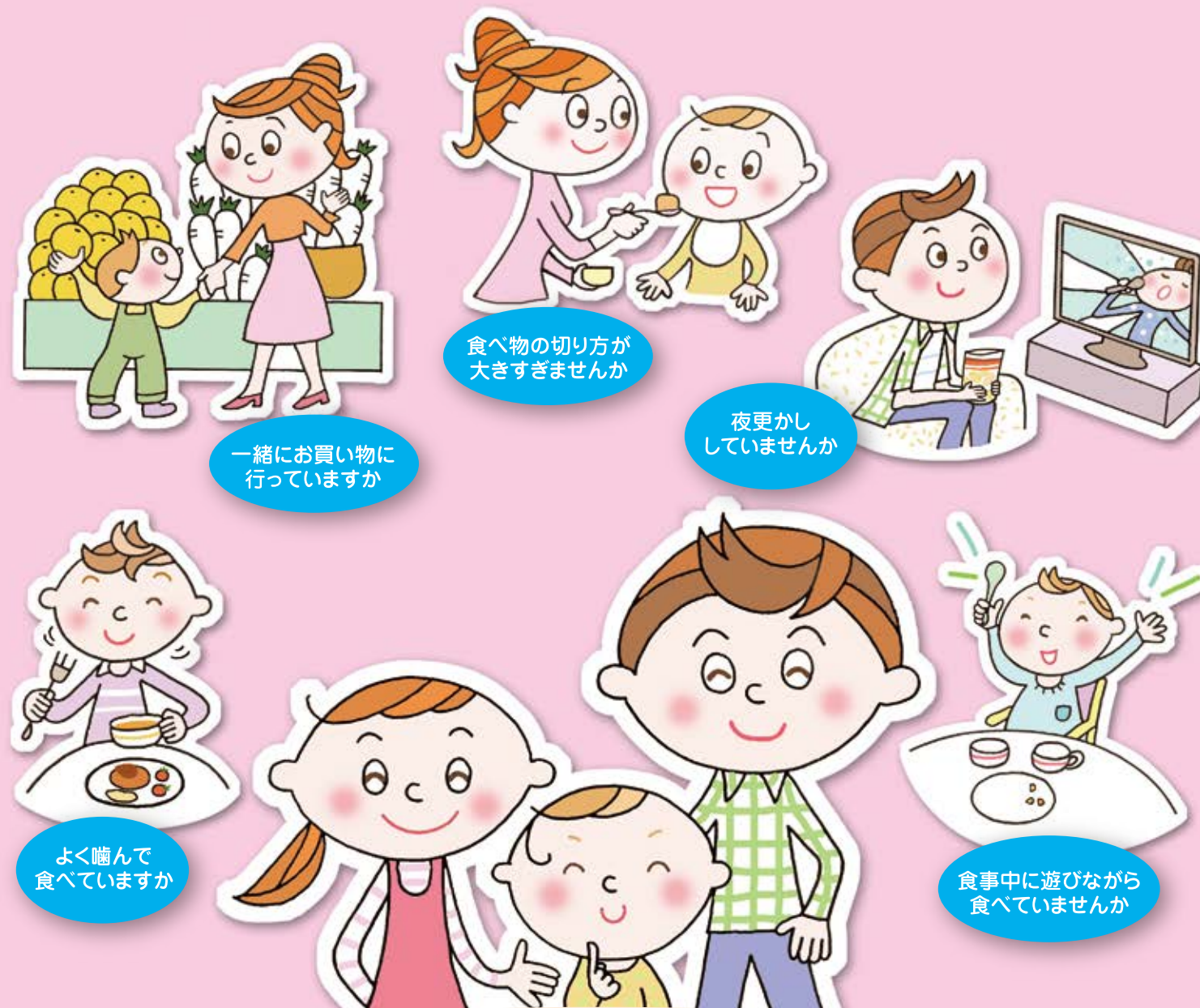


食べる力を支えよう!

健康増進のしおり 2010-2

子どもたちの毎日に、 食べる大切さと楽しさを!

～現場で今すぐ活用できる、食べる力を支援するポイント～



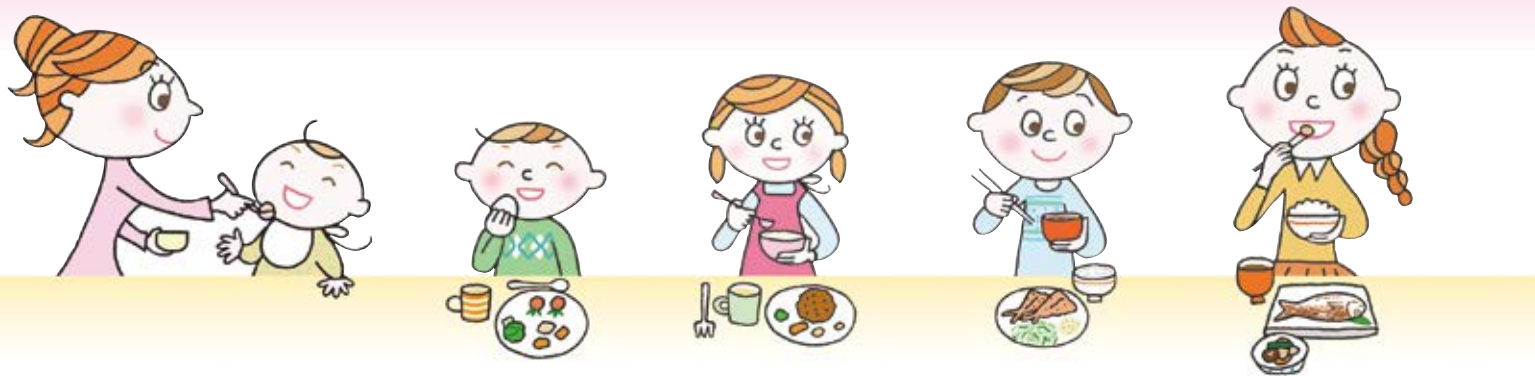
子どもは、離乳期・幼児期と成長するに従い、「飲む、噛む、食べる」などの機能を育んでいきます。この時期に、食べ物をしっかりと噛み、味わい、栄養バランスのとれた正しい食習慣を身につけることが、心身の健康につながります。また、学齢期はさらに正しい食の選択を習慣づける大切な時期です。食べる機能を豊かに育むために、子どもの食べる力をサポートしましょう。



企画・編集・発行 社団法人日本栄養士会
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1丁目39番地 日本健康・栄養会館
<http://www.dietitian.or.jp>

JDA
The Japan Dietetic Association

「食べること」の基礎をつくる乳幼児期～学齢期に、子どもたちの食を育みましょう



●ひとくちひとくち大切に食べさせて、子どもが食に目覚める毎日へ。

乳幼児期から学齢期は、「食べ物への関心」「適切な食行動」「食の正しい知識」「食事づくりへの参加」などを、身につけていく大切な時期です。この時期の体験が、大人になってからの意識や食生活に影響を与えます。

体、歯、心の発達を見極め、子どもと楽しくコミュニケーションをとりながら、豊かな食体験・正しい食習慣を築いていきましょう。

●年齢にこだわらず、連続して適切な支援を！

離乳期 完了 幼児期 学齢期

〈固形食の開始〉 〈家庭での食事が確立〉 〈食事を見直す時期〉

●●●健康に、楽しく、食べる！●●●

バランス良く
食べさせるには？

おかゆとおかずを
別々に作りましょう。

離乳期の場合、おかゆとおかずを混ぜずに作れば、そのまま主食・主菜・副菜の形になります。別々の味わいに親しむことで好き嫌いが減り、また、幼児期のバランスの良い食事づくりもスムーズにできます。



よく噛んで
食べさせるには？

噛む動作を
子どもに見せましょう。

「よく噛んで」と言っても、子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人のまねが大好き。大人が「噛む」を実演して伝えましょう。フォークやスプーンの持ち方も同様です。



食べ物やその動きに
興味をもたせるには？

一緒に買い物
をしましょう。

「山積みの野菜からおいしそうなのを選ばせる」「嫌いな食べ物をあえて選ばせる」などの買い物は、子どもも興味津々。ゲーム感覚で魚、肉、野菜などを色分けして栄養を考えたり、食事づくりや盛り付けを手伝ってもらうなども効果的です。



- 家族や仲間とコミュニケーションをとりながら食べましょう。
- あいさつをする、手洗いをするなど、食事のマナーやルールを守りましょう。

▶▶▶子どもの興味を引く言い方も大切です◀◀◀

「口をしっかりと閉じて食べようね」
よりも…

「スプーンをピカピカにしようね！」

(子どもはピカピカにすることを面白がる)

「よく噛まなくちゃダメだよ」
よりも…

「噛むと唾液が出て、むし歯になりにくいかもしれないよ」

(「むし歯になりにくい」に興味を示しよく噛む)

※噛むことは、食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、唾液の分泌を促してむし歯を予防する働きがあります。

●●●食べる環境を整えながら、おいしく、食べる！●●●

子どもたちの食事には、五感を育てそれを満たす豊かさが求められます。

素材を生かし、口中調味※できるメリハリある味付けをしましょう。

食事の環境づくりも工夫してください。

※口中調味とは、おかずとごはんを口の中で混ぜ合わせて食べること。

▶ 子どもだからこそ、大切にしたいおいしさ ◀

1日1回は、
定食スタイルで

チャーハン、めん類、丼物などではなく、白いごはんとおかずの組み合わせで、メニューづくりをしましょう。

味の濃い調味料の
利用は控える

ふりかけ、ケチャップ、ソース、マヨネーズなど、味の濃いものに慣れると、他の味を薄く感じてしまいます。

おやつも食事のひとつ

おやつイコール甘いもの・お菓子を考えずに、さつまいもなど腹もちのよいものを選びましょう。



味を知るために、
歯磨きで口の中をリセット

口の中に甘い、しょっぱいなどの味が残っていると、次に食べる味と混ざってしまいます。食べ物そのものの味を知るには、食後の歯磨き習慣を。



▶ 食事の時、子どもが座る椅子にもひと工夫 ◀

- ◆家のテーブルや椅子の高さは、まだ子どもの体には合っていない。そのため、ひじをついて食べたり、食事中落ち着きなく動けるスペースができてしまいがち。足を置く高さを調節したり、座ぶとんなどを活用し、きちんと座らせて、遊べるスペースをなくしましょう。
- ◆食器は、重さや子どもの手の大きさを考えて選びましょう。
- ◆テレビを見ながらではなく、家族で会話をしながら食事をしましょう。



学齢期は、規則正しい生活を基本に、 子ども自身で正しい食を選んでいく時期です

給食も始まり、さまざまな食情報に囲まれて、生活が変化する学齢期。

夜更かしなど不規則な生活は食生活に影響し、朝食抜きなどにつながる場合もあります。子ども自身が食を選択する力を身につけるとともに、大人も子どもの見本となる健康的な食生活を送り、常に子どもと一緒に食事の大切さを見直していきましょう。



(協力：地域栄養ケアPEACH 厚木 代表/ 江頭文江)

日本歯科医師会からのメッセージ

～よく噛んで食べ、歯磨きを毎日の習慣にしましょう。～

幼児期は、前歯で噛み切り、奥歯ですりつぶし、舌で唾液と混ぜ飲み込みやすい形にする、咀嚼のプロセスを身につける大切な時期です。3歳頃までは、歯を使った咀嚼がまだ十分発達していないので、無理に固い食品を与えると、噛む力が育たず丸飲みや偏食の原因になります。3歳を過ぎた頃から、適度に噛みごたえのある物を与えてください。乳歯から永久歯に変わる学齢期は、生え変わりに応じた食べ方で噛む力を育みましょう。12歳頃には、左右

の奥歯でしっかり食べられるので、ゆっくり噛むと味わいもよくわかります。幼児期の歯磨き習慣は、むし歯予防だけでなく歯を一生大切にすることにつながります。1歳半頃から、食後に歯ブラシを持たせたり、大人も一緒に磨くなど歯磨きの雰囲気づくりを。また、小学校低学年頃までは大人の仕上げ磨きが必要です。



食具(スプーンなど)を使って、よく噛んで残さずに食べさせたいなあ…

