



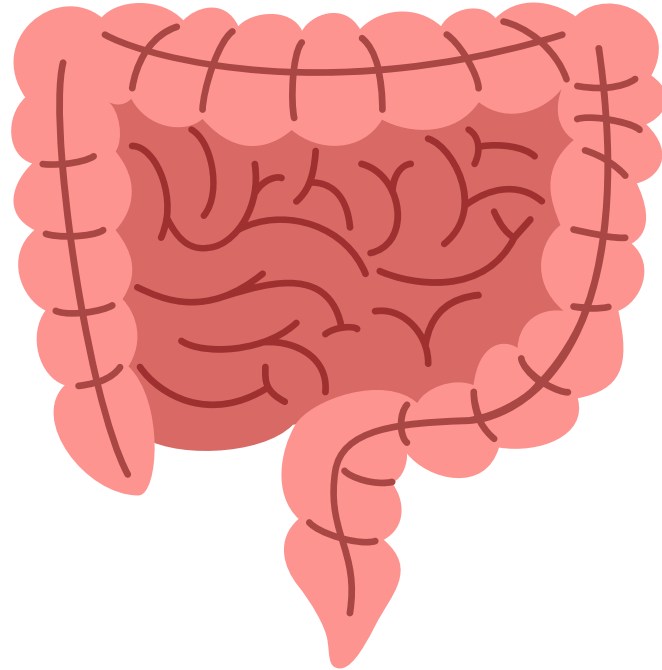
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 6**





WEEK6

マイクロバイオームの土台作り

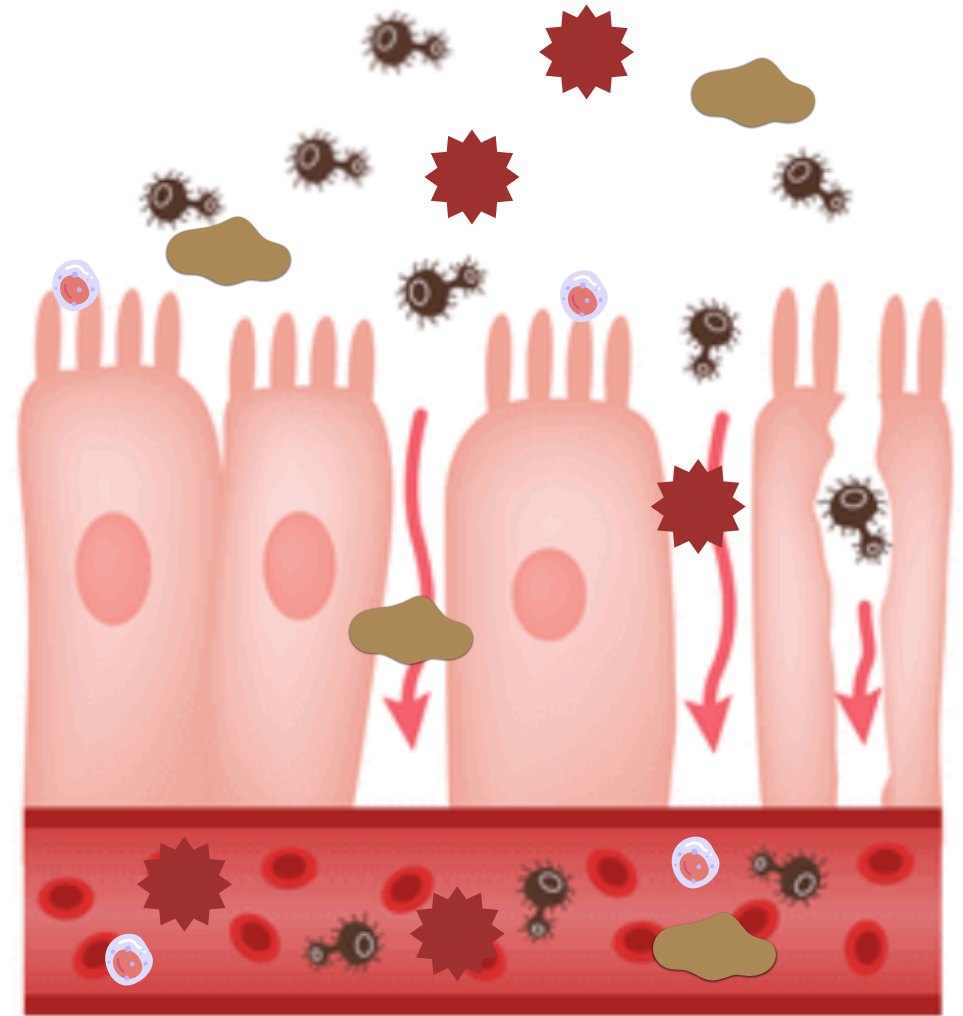
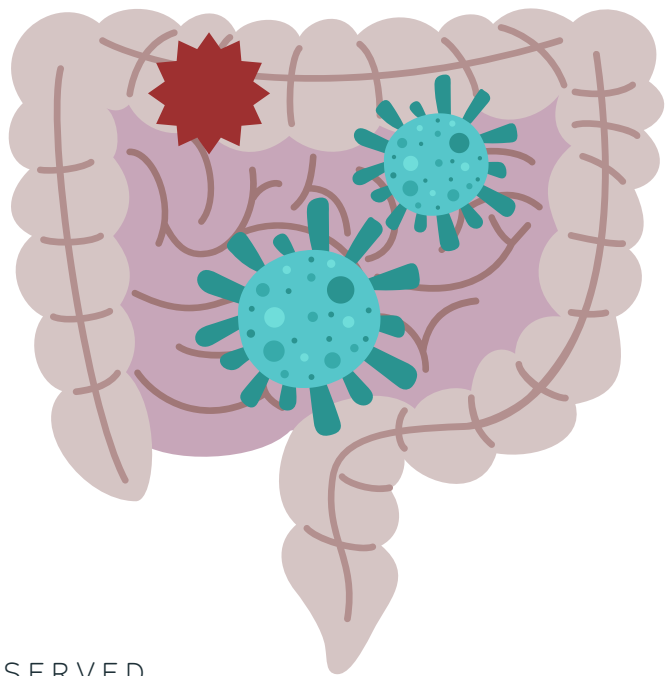
～ 私たちのお腹を守る細菌たちのバランスを崩す原因
(食事・栄養) ～

主に大腸内の

腸内細菌叢のバランスが乱れたまたは
多種多様な細菌の欠乏状態

Dysbiosis

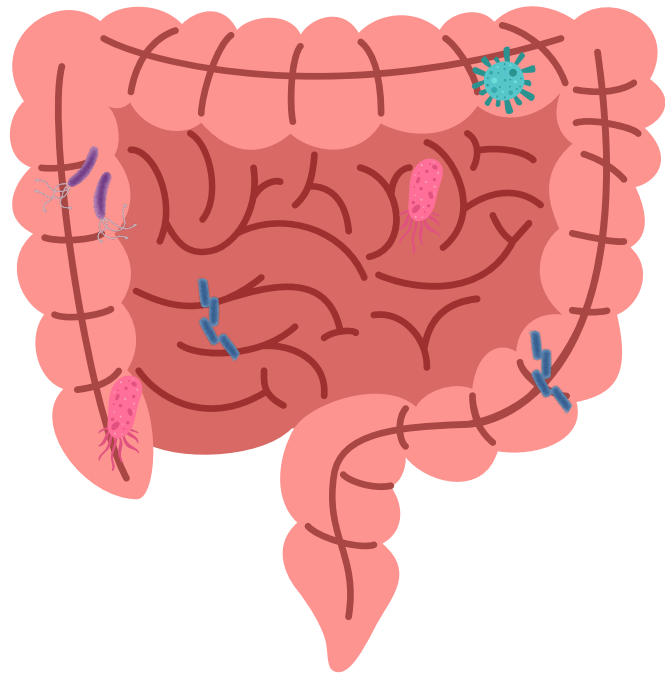
ディスバイオシス



小腸内で細菌が異常増殖する

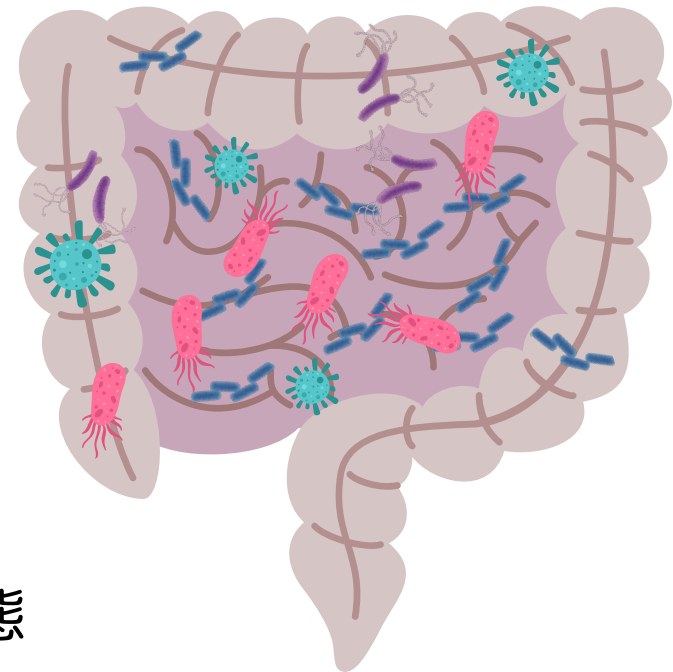
SIBO

シーボ



【症状】

- ガス産生（おなら、膨満感）
 - 炎症、下痢、便秘
- = 吸収障害（栄養不足）の状態



この腸の状態が引き起こす病院での治療や
一般的な健康指導では根本的に解決されにくい症状

腸内細菌のバランス不良 (Dysbiosis) や 小腸内細菌異常増殖 (SIBO)による 過敏性腸症候群 (IBS)


【症状】 腹痛・腹部膨満・ガス・便秘や下痢など

IBSは長らく「原因不明の腸の不調」とされてきましたが、最近の研究では、
※IBS患者の50～80%が実はSIBOを合併しているという報告が多く出ています。

※参考：Pimentel M. et al. (2000) "Small intestinal bacterial overgrowth: a possible mechanism for the irritable bowel syndrome."

腸内細菌のバランス不良 (Dysbiosis) や 小腸内細菌異常増殖 (SIBO)による 過敏性腸症候群 (IBS)

- 見逃されやすい / 誤診されやすい
→ 「胃腸炎」「ストレス性」と診断され、胃薬・整腸剤で終わることが多い
- 原因アプローチではなく「対症療法」が中心
→ ガスや下痢に薬が出されても、腸内バランスや小腸の異常発酵の根本原因は放置される
- 病院でのSIBO検査（呼気検査）は未対応なところも多い
結果：「検査では異常なし」と言われ原因不明の解決法がみえない

 根本的な解決にはならず
慢性的な不調と付き合い続ける人が多い

- ◆ SIBO（小腸内細菌異常増殖）

- ◆ IBS（過敏性腸症候群）

- ◆ 食物過敏症 / ヒスタミン不耐症（花粉症など含む）

- ◆ リーキーガット症候群（腸漏れ）

＝ディスバイオシスの「結果」

◆ SIBO（小腸内細菌異常増殖）

【症状】 ガス産生（おなら、膨満感）、腸内炎症、下痢、便秘
＝ 吸収障害（栄養不足）の状態

- 小腸に本来少ないはずの細菌が増えてしまう状態
- 発酵性食物繊維を摂ると、小腸で発酵が起きて ガス・膨満感・腹痛・下痢を引き起こす
- 原因は、手術などの外的損傷、ストレス、睡眠不足、糖尿病、抗生物質をはじめ薬の多用、腸内細菌の乱れなど多岐に渡ります。
- 「腸に良いものが、かえって不調の原因になる」代表例

◆ IBS（過敏性腸症候群）

【症状】 腹痛・腹部膨満・ガス・便秘や下痢など

- 腸の過敏性・運動異常・脳腸相関の乱れなどが複合的に関与
- 背景にSIBOが潜んでいることも多い
- 食物繊維が腸管内で過剰に発酵し、症状を誘発・悪化させることがある

◆ 食物過敏症 / ヒスタミン不耐症（花粉症など含む）

【症状】 特定の食べ物を食べると腹痛、腹部膨満感（ガスがたまる感じ）、下痢または便秘、吐き気や嘔吐、胸やけ・胃の不快感、皮膚症状（湿疹や蕁麻疹、痒み）、鼻づまり、喘息症状、頭痛・片頭痛、倦怠感、集中力低下

- 発酵性食物繊維を含む食材がディスバイオシス状態によって過剰な免疫反応を引き起こすケース
- アレルギーではなくても、「今の腸」に合っていないこともある

◆ リーキーガット症候群（腸漏れ）

【症状】 腹痛、腹部膨満感、下痢または便秘ガス・おならが多い、消化不良感、慢性的な疲労感・倦怠感、
関節痛や筋肉痛、アレルギー症状の悪化（皮膚のかゆみ・湿疹・喘息など）
自己免疫疾患の悪化リスク増加、不安感、イライラ、うつ症状、集中力低下、脳のもやもや感（ブレインフォグ）

- 腸のバリア機能が破綻し、未消化物や毒素が体内に漏れ出す状態
- 発酵性繊維の代謝物（短鎖脂肪酸など）に対して過敏に反応する可能性あり

積極的に摂りたい

腸にとって有益な“発酵性食物繊維“

が症状を引き起こす場合が多い

これらの食品をまた味方に変えていくステップは
実践TIPと一緒にやっていきましょう。

 根本的な解決にはならず
慢性的な不調と付き合い続ける人が多い

改善するには？

この状態を引き起こすものを知って
毎日を送る

ライフスタイルや習慣と合わせて

腸を根本から整えて直すこと

”腸の不調の原因となる 3つの大きな要因“

WEEK6：食事・栄養要因

WEEK7：生活習慣要因

WEEK8：外的要因

WEEK6 “栄養要因”

食事・栄養要因① 加工食品（添加物）

食事・栄養要因② 過剰な糖

食事・栄養要因③ 飽和脂肪酸

食事・栄養要因④ 食物繊維不足



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK6



講座① 添加物理解と加工度の見極め

