



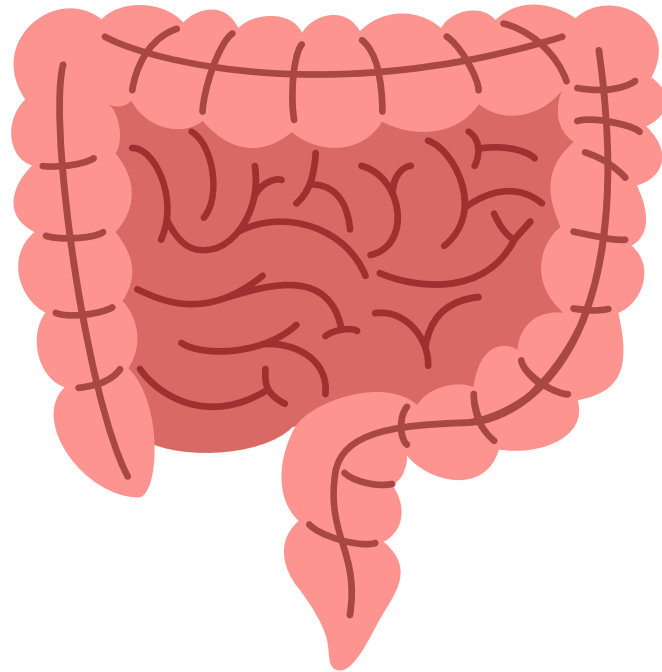
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 8**





WEEK8

マイクロバイオームの土台作り

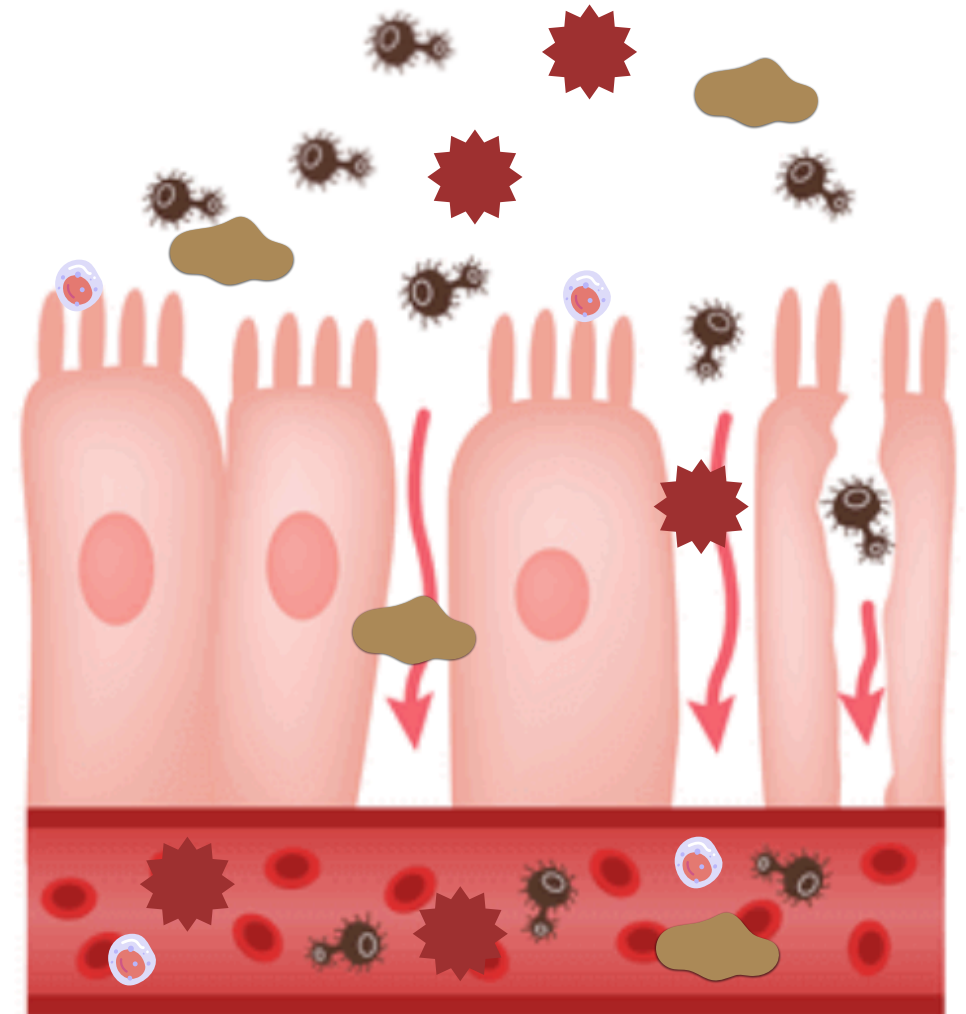
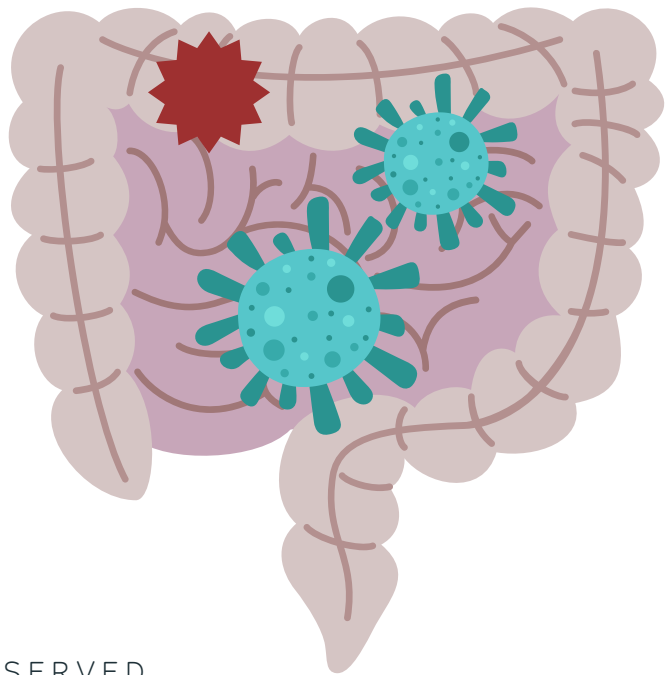
～ 私たちのお腹を守る細菌たちのバランスを崩す原因
(外的要因) ～ ①抗生物質と薬の服用

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

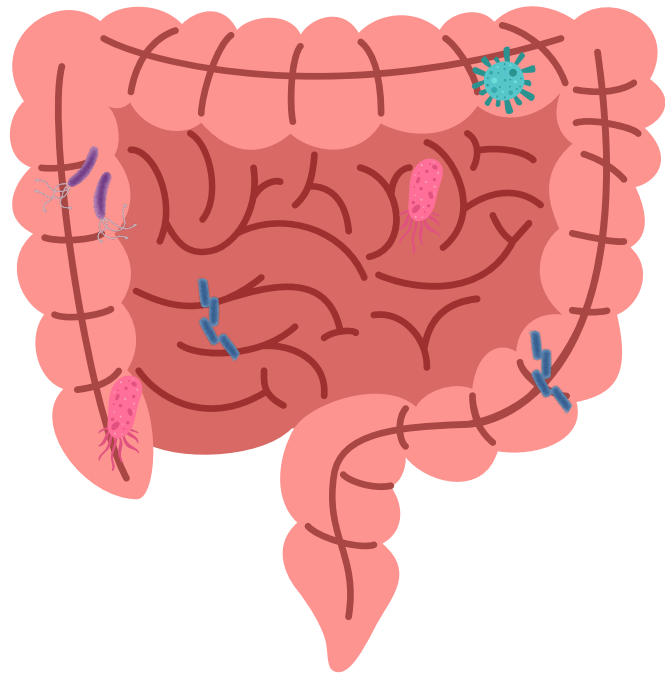
ディスバイオシス



小腸内で細菌が異常増殖する

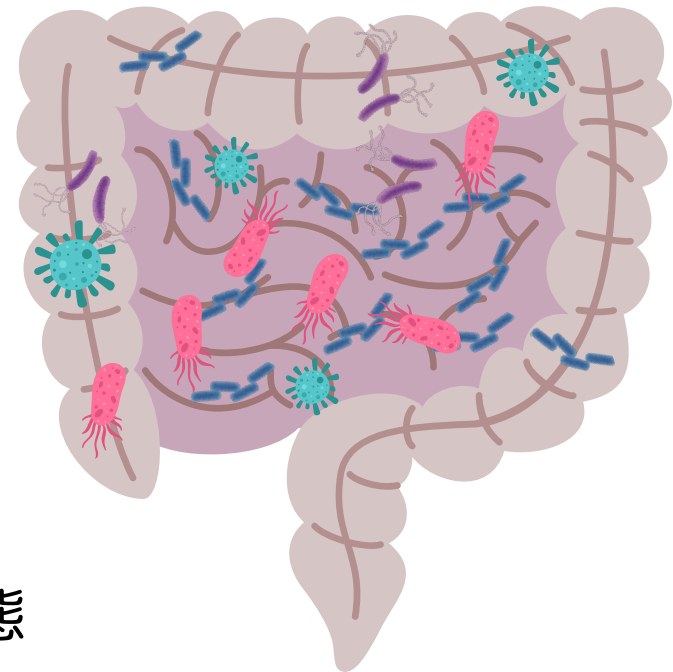
SIBO

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



**これらの症状を長期的に、または短期間であっても
引き起こしてしまう最も大きな原因**

良い菌も悪い菌も全て死滅または減少させてしまう

外的要因① 抗生物質、除菌のしすぎ

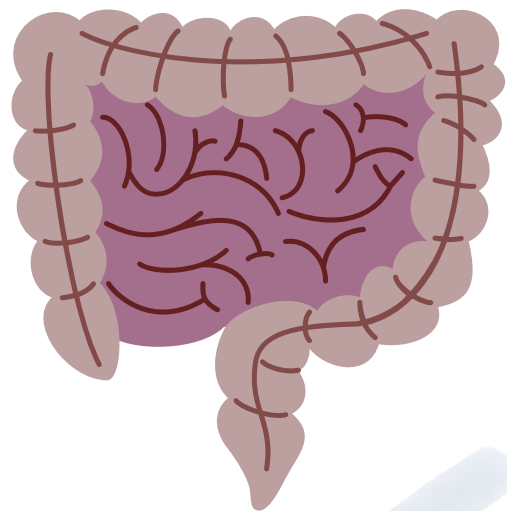
除菌ができるJOY
キ○イキ○イ
ア○エール除菌プラス



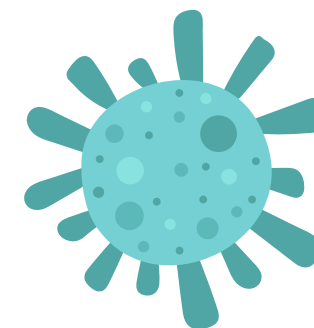
古細菌



寄生虫



細菌



ウイルス



真菌

引用論文：The Impact of Early-Life Exposure to Antimicrobials on Asthma and ... (Berglund et al., 2019)
The Hygiene Hypothesis in the Age of the Microbiome (Ege MJ. 2017)

良い菌も悪い菌も全て死滅または減少させてしまう

外的要因① 抗生物質、除菌のしすぎ

「食中毒リスクがある菌の回避」と「過剰な除菌で善玉菌を減らさないこと」のバランス。

気をつけたい菌：

- サルモネラ菌 (Salmonella)
→ **鶏肉**・卵・生野菜などで感染。腸炎を起こす。
- カンピロバクター (Campylobacter)
→ **鶏肉**、生乳などから感染。下痢・発熱・腹痛。
- 病原性大腸菌 (EHECなど)
→ 生肉・生野菜で感染。重症化すると溶血性尿毒症症候群の危険も。
- リステリア (Listeria)
→ 加工食品や非加熱チーズなどから感染。

- ✓ 信頼できる販売店・精肉店・加工施設から購入する
- ✓ できるだけ新鮮なものを選び、購入後はすぐ冷蔵・冷凍
- ✓ 調理前に手やまな板を清潔にする
- ✓ 小さなお子さんや免疫が弱い方には、加熱したものを提供

どの食品も
子供や妊婦、
免疫抑制状態の
人は要注意。

特に気をつけたい**抗生物質**の服用

5日間の服用で、腸内細菌の3分の1が消滅。

腸内細菌叢が元に戻るまでに早くても3ヶ月、1年以上かかっても戻ってこない菌も。

✓ 原因が細菌性で必ず必要かどうか

✓ 服用しないとどうなるか

というのを必ずお医者さんに打診。

ウィルス性なのか、細菌性なのか不明な場合などは

できるだけ服用を避けたいことを伝える。

引用論文：Recovery of gut microbiota of healthy adults following antibiotic exposure (Jernberg et al., 2007)

Long-term ecological impacts of antibiotic administration on the human intestinal microbiota (Palleja et al., 2018)

抗生物質を服用した際

抗生物質を服用する前、服用中、服用後の状態や行動で差が出る

✓ 短鎖脂肪酸を作る細菌が多く存在するか

短鎖脂肪酸を作る細菌が好んで食べるのは...

プレバイオティクス

= 発酵性食物繊維 (FODMAP)

発酵性食物繊維って何？については、Week7の実践編で深掘りしています。

抗生物質を服用した際

抗生物質を服用する前、服用中、服用後の状態や行動で差が出る

プロバイオティクス

を並行して服用することが推奨されてきましたが、
2018年の研究で抗生物質服用中にプロバイオティクスをとることで
腸内細菌叢の回復が遅くなることがわかっています。

抗生物質を服用した際

抗生物質を服用する前、服用中、服用後の状態や行動で差が出る

プロバイオティクス

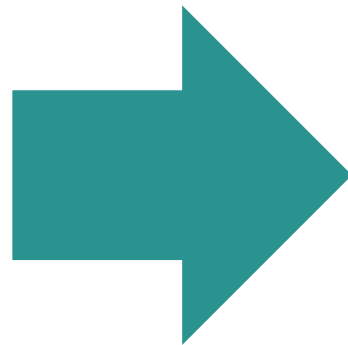
プレバイオティクス
= 発酵性食物繊維
(FODMAP)

薬にも注意が必要

服用することで、腸内細菌叢のバランスを崩れ、他の症状を誘発する場合も

① 非ステロイド性抗炎症薬

イブプロフェン/アスピリン/ネプロキシン



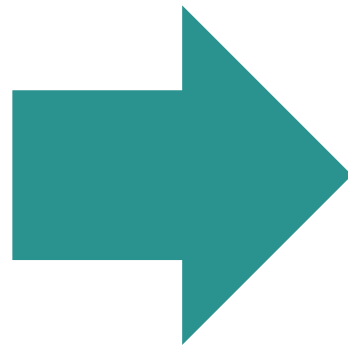
潰瘍性大腸炎やクローン病との関係が
明らかになっている。
常用には気をつけたい。

薬にも注意が必要

服用することで、腸内細菌叢のバランスを崩れ、他の症状を誘発する場合も

① 非ステロイド性抗炎症薬

イブプロフェン/アスピリン/ネプロキシン/ロキソニン

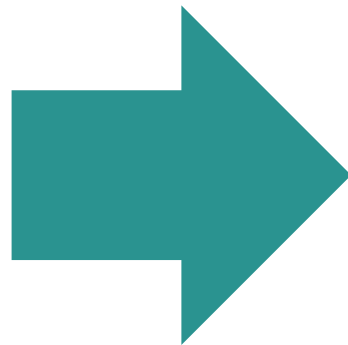


風邪は薬を飲むと1週間で治る。
薬を飲まないで7日で治る。

薬にも注意が必要

服用することで、腸内細菌叢のバランスを崩れ、他の症状を誘発する場合も

② 経口避妊薬



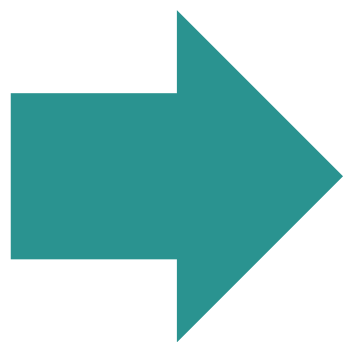
炎症性腸疾患との関係が明らかになっている

薬にも注意が必要

服用することで、腸内細菌叢のバランスを崩れ、他の症状を誘発する場合も

③ プロトンポンプ阻害薬

オメプラゾール/エソメプラゾール/パントプラゾール



胃酸を抑えることによって引き起こされるSIBOや腸内のディスバイオシスとの関係が明らかに

SIBO = (小腸細菌異常増殖) 小腸で細菌が過剰に増殖する疾患

薬にも注意が必要

服用することで、腸内細菌叢のバランスを崩れ、他の症状を誘発する場合も

治療の際の短期使用の後には
食とライフスタイルで腸を土台から
整えていくことで薬に頼らない状態へ
持っていくことが大切です。



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK8

 ②有害化学物質へ

