



# Gui Health MINI Class GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ  
By Sui Kempushi

## STEP 2 - 2

ここからは、腸内細菌が乱れたときに“腸そのもの”が陥る状態についてです。STEP5でお伝えする「タイプ別対処法」に繋がる、大事な部分です。

腸内細菌が崩れると、腸の中では主に5つのパターンのトラブルが起きやすくなります。これは、あなた自身の状態を知るための“チェックリスト”にもなります。

### ① つ目はディスバイオシス（腸内細菌バランスの崩れ）。

一番多いのがこの状態で、大体の人がここに当てはまります。

腸内細菌の多様性、そして細菌叢のバランスが保たれず傾くことで、腸のなかが“混乱状態”になります。

便秘、食べるとすぐお腹が張る、ガスやニオイが強くなる、肌荒れ、疲れやすい、気分が落ち込む、眠れない、感染症にかかりやすいなどの普段あまり気にせず見過ごしてしまうような小さな症状から少し重い症状まで多岐に渡る症状がでます。

この段階を放置していると、他のトラブルに繋がりがやすくなる、でも一番改善しやすい腸の状態でもあります

### ② つ目はSIBO（小腸内細菌増殖）。

本来ほとんど菌がない“小腸”に細菌が増えすぎる状態。

サインは：

食後すぐにお腹がパンパン、ゲップが増える、発酵食品を食べるとガスや膨満感が起こる、便秘と下痢のどちらも起こる栄養の吸収にも影響が出るので、疲れやすさや様々な慢性不調につながる人が多いです。

### ③ つ目はIBS（過敏性腸症候群）。

ストレスだけが原因ではなく、腸内細菌の乱れによる腸の神経が過敏になることが重なることで起きます。腸内細菌の乱れ → 腸の神経が過敏になる → 脳にストレスシグナル → さらに腸が乱れるという悪循環である状態です。

緊張するとすぐお腹に来てしまう、外食や旅行で腸が乱れやすい、トイレの心配がいつも頭にある、便秘型・下痢型・混合型のどれかといった症状が代表的です。

ポイントは、これは“メンタルの問題”だけではないということ。脳腸相関によって、腸の状態が神経を通してメンタルに影響しているケースが全体の70%を占めます。脳→腸よりも、腸→脳の影響の方が大きいというのが今の科学で示されています。

### ④ つ目は食物過敏症や食物不耐症

食べ物が問題なのではなく、食べ物を処理する細菌叢の欠如や腸のバリア機能が弱い状態であることで食べ物が未消化となって“刺激物”として体が反応してしまいます。

腸内細菌叢の多様性とバランスに富んだ状態の時は問題なく処理できる食べ物でも、腸内細菌叢の状態のバランスが悪いと、食べ物が引き金になって不調を招くタイプです。

特定の食べ物で胃腸がすぐ不調になる、食べた直後じゃなく、数時間～翌日に出る、肌荒れ・頭痛など腸以外の症状も出てきます。

食物過敏・不耐のタイプの方は、本来なら腸内細菌が“よろこんで食べるはず”のFODMAPという糖質を含む食べ物やグルテン・乳製品・卵、豆類、ナッツ類などで反応が出やすくなります。





Gui Health MINI Class  
**GUT RESET 5**

腸内細菌の整え方5ステップ  
By *Emi Kempinski*

## STEP 2 - 2

ここで大切なのは、食べ物そのものが悪いわけではなく、“今の腸の状態では処理しきれない”ということ。これは正しいステップを慎重に踏んでいくことで、また食べられるようになっていく場合が多いです。また、これはSTEP 4の内容にもなりますが、多種多様な食品を腸に届けることは腸内細菌の健康にとってとても重要なポイントです。

反応するからといって避けるのではなく、『食べられる腸に育てていく』そんな視点がとても大切になります。

### ⑤ つ目はヒスタミン不耐症

遺伝的な酵素の働きもありますが、実は、腸内環境が乱れていることで“ヒスタミンを処理しにくい状態”になっている人がすごく多いのがヒスタミン不耐症です。

腸にはヒスタミンを分解する酵素があり、腸内細菌もこのヒスタミンの調整に関わっています。腸が荒れていると、本来なら代謝できるはずのヒスタミンが体内に溜まりやすくなるんですね。

その結果、赤ワイン、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品で不調が出る、食後すぐに動悸・ほてり・頭痛が出る、蕁麻疹のような“アレルギーっぽい”症状、花粉症シーズンにいつも以上に辛くなる、気圧の変化で偏頭痛や目の奥・鼻の付け根の圧迫感などの症状が出る場合が多い、こんな特徴があります。

そして、このタイプの人は自分でもわからないままアレルギーや自律神経の問題と勘違いしていることが本当に多いです。でも実は、ヒスタミンが処理しきれずに神経が過敏になっているケースがかなりあります。

腸を整えていくと、このような食べ物をとったり花粉の時期になっても症状が軽くなったり出にくくなる。そんな状態へと変化していきます。

ここまでの5つは、腸内細菌の乱れが“どんな形で現れているか”という状態の種類です。どれに当てはまるかによって、必要なケアはまったく変わってきます。

だからこそ、ワークブック内STEP 2にある『自分の腸タイプチェックリスト』を必ず使って、まず自分のタイプを把握してください。

そのうえでSTEP 4 → STEP 5へ進むことで、自分にあった正しい順番で腸を整えることができます。自分がどのタイプなのかを明確にしてから進んでいきましょう。

ステップ3では、腸内細菌と私たちの体のパートナーシップを乱してしまう要因がどんなところにあるのか、そこについてお話を進めていきます。

