

Vol. 85 2016年10月10日発行 たんぽぽ薬局二俣川店

## 「腸内細菌とお肌」のお話し



最近肌が荒れていると感じている方、実は原因は腸にあるかもしれません。腸は肌を映す鏡と言われています。今回は「腸内細菌とお肌」についてのお話しです。

### 腸内細菌とは？

腸内には100種類以上の細菌がありますが、大きく分けると「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類になります。腸内では、善玉菌と悪玉菌がバランスをとっていますが、食事や生活が乱れたり、ストレスが長くかかると、悪玉菌が増えてきます。また、それまで害のなかった日和見菌までもが悪玉菌に変わることもあります。



### 悪玉菌が多くなると・・・

まず、便秘や下痢、クサイおならなどが現れます。その状態が長く続くと、肌荒れ・頭痛、口臭・体臭が強くなります。また、大腸がんや動脈硬化を引き起こす原因にもなります。

## 善玉菌を増やすことが肌の健康に役立つ

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は、酸の一種を生産して悪玉菌の働きを抑えることが出来ます。また、人間の必須ビタミンであるビタミンB群やビタミンKを生産します。特にビタミンB群は、疲労や肌の調子に関わりません。

### キレイな腸をキープする3つのポイント

- ① 食事：乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維が豊富なものをトッピングする。
- ② 運動：簡単なエクササイズ（上体をまげたり、ねじったり、腰を回す動き）をする。
- ③ 健診：バリウム検査では空気の泡や残り便で異常と判断される可能性もありますが、「大腸内視鏡検査」では腸内を直接観察できるため40歳以上になったら1度受けましょう。



### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

