

しまなみ会報

第132号

2021年7月発行

発行：しまなみ会

尾道市新浜1-14-26

T0848-22-3131

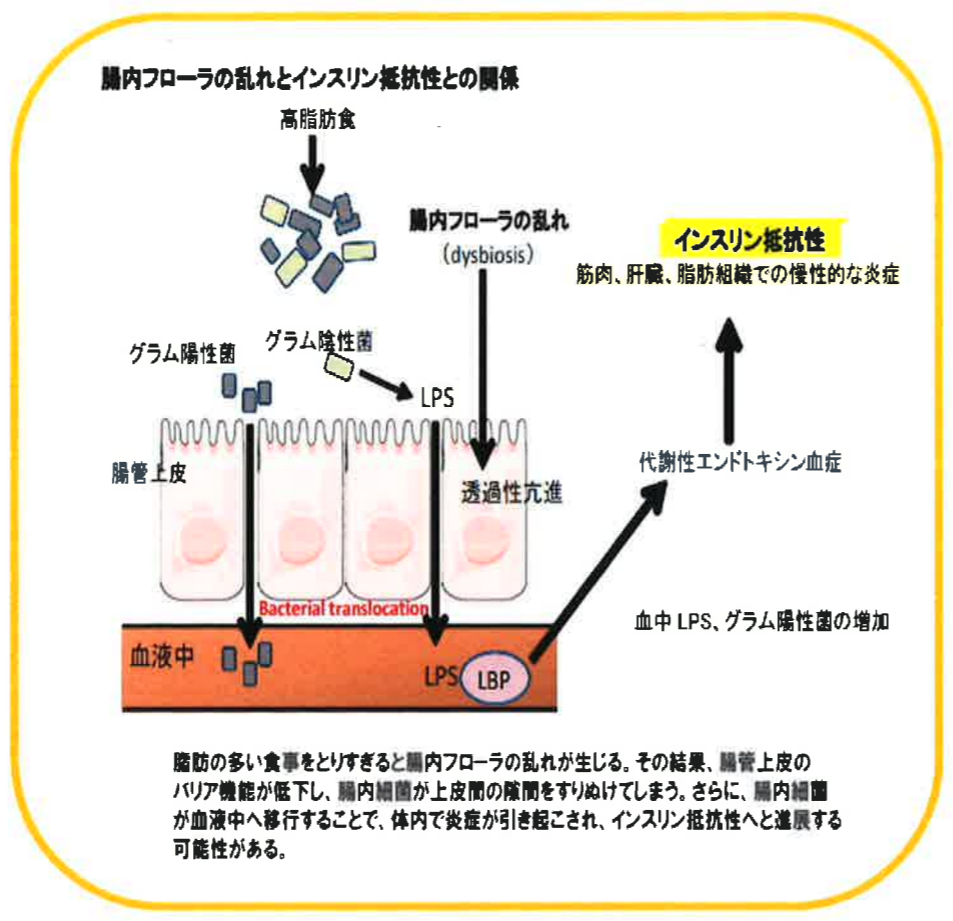
FAX：0848-23-3508

今回は、**腸内細菌と糖尿病の関係**について説明させていただきます。

「腸内フローラ」とは

腸内には、ビフィズス菌や乳酸菌、ブドウ球菌など、多種多様な細菌が生息しており、その数はなんと千種類一兆個と言われています。顕微鏡で腸の中をのぞくと、それらの腸内細菌が花畑のように見えることから「**腸内フローラ**」と呼ばれるようになりました。

ある研究で、2型糖尿病患者さんは、腸内フローラが乱れていることが明らかにされました。腸内フローラが乱れると、体に悪い働きをする悪玉菌が生きたまま血管内に入り込み、体内に炎症を起こし、インスリンの分泌が低下することが解明されています。



2型糖尿病の人では、本来腸内のみが存在しているはずの腸内細菌が血管内で発見されることが多いようです。腸内フローラの乱れが腸内細菌を血管内へあふれ出させ、**インスリン抵抗性**を高めるので糖尿病になってしまいうようです。さらに、2型糖尿病の人は、腸内フローラの構成菌が健康な人とは異なっており「インスリン抵抗性を高める腸内フローラ」が存在することがわかっています。

注：インスリン抵抗性とは、インスリンが体の中で効きにくい状態にあることです。

「**腸内フローラを整えよう!**」
腸内フローラを悪化させる大きな原因は加齢と高脂肪食です。腸内フローラを整え、血糖値を改善するためには、炭水化物など糖質を控え、脂肪の少なく肉や魚・野菜などをバランスよく食べるのが大切です。また、善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維などの食物が必須です。

機能食品	食べ物
オリゴ糖	玉ねぎ、ゴボウ、白ネギ、アスパラガス
食物繊維	海藻、こんにゃく、納豆、野菜、きのこ
乳酸菌	チーズ、ヨーグルト、みそ、漬物、甘酒
酵母菌	ワイン、日本酒
こうじ菌	みそ、しょうゆ、米酢
納豆菌	納豆

YOGURT
ヨーグルトは脂肪分や糖分が多く含まれるものもありますので、食べる時はなるべく脂肪分や糖分が少ないものを選びましょう!

インスリンの保管にご注意を!

暑い季節がやって来ました。インスリン注射をしている皆さん、この季節はインスリンの保管温度にご注意ください。インスリンは**温度変化の少ない涼しい所**での保管が必要です。この時期は留守中など冷房のない状態では室温もかなり高温になります。使用中のインスリンでも、保冷剤の使用(インスリンが直接接触しないように)や冷蔵庫での保管が望ましい場合もあります。不明な点があれば、スタッフにご相談ください。

