

けんぽっぽ for Family

みなさまの健康をサポート



特集 /

腸のはなし



昭和記念公園の銀杏並木 (東京都)

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修 松生クリニック院長 松生 恒夫

ふしぎな

腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1～2kgにものぼります。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「**腸内フローラ**」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

幸せを呼ぶ

腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「**脳腸相関**」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

腸が支える

免疫機能

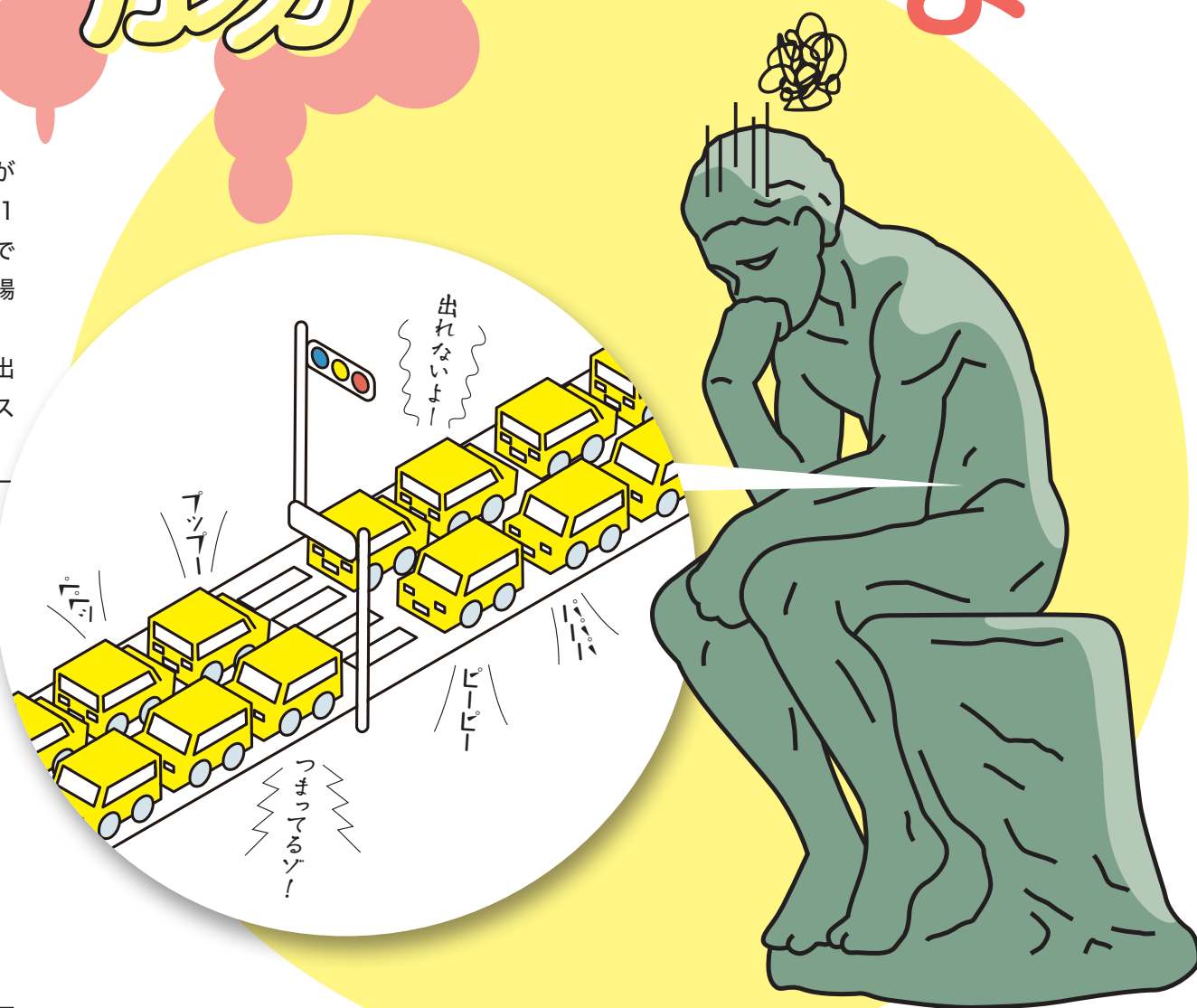
腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに**腸の健康こそが全身の健康のカギ**といえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています

アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

腸のはなし



腸が喜ぶ習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「**朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20～30分後に排便する**」といった習慣づけをすることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌により効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。
※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。



脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりするのはそのためです。「**ぬるいお風呂にゆっくり入る**」、「**声を出して笑う**」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、**十分な睡眠と適度な運動**が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

形	便秘	1	コロコロした硬い便	色		黄色～黄土色	腸内正常		濃い茶色	環境悪化
		2	ソーセージ状の硬い便			腸内正常				
	正常	3	表面がひび割れたソーセージ状の便	※こんな色は要注意!	黒色▶胃や食道で出血 赤色▶大腸で出血・痔 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常					
		4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便							
		5	柔らかい半固形状の便							
	下痢	6	形が崩れて泥のような便	におい	つけもの臭 腸内正常					
		7	形がない水のような便		刺激臭・腐敗臭 環境悪化					

O'Donnell et al., BMJ 1990;300:439-40

知っていますか？

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることによってがんのリスクを下げることが可能です。わたしたちが知っておきたいがんの発生要因について解説します。

(参考資料)

●国立がん研究センター がん情報サービスHP

女性ホルモンとがん

がんの発症要因はさまざまですが、乳がん、子宮体がん、卵巣がんは女性ホルモンの一種であるエストロゲンが関わっていることがわかっています。エストロゲンには細胞の増殖作用があるため、がんの発生に関与していると考えられています。



女性ホルモンが関係しているがん

女性ホルモンが関係しているがんは、体内のエストロゲンが多い状態が長年続くことで、発症リスクが高まります。具体的には妊娠・出産、授乳はリスクを下げ、月経はリスクを上げる要因となります。また、閉経以降肥満になった人は、脂肪組織でエストロゲンが増えやすいため、リスクが高くなります。

●女性のがんのリスク要因

初経年齢が早い…初経年齢11歳以下
閉経年齢が遅い…閉経年齢55歳以上

	女性ホルモンが関係しているもの	その他のリスク要因
乳がん	●初経年齢が早く閉経年齢が遅い ●出産・授乳経験がない ●初産年齢が高い(30歳以上) ●閉経以降の肥満 ※低用量ピルの使用、閉経後のホルモン補充療法もわずかながらリスクを高める可能性があります。	●アルコール、喫煙、運動不足 ●高濃度乳房 ●良性乳腺疾患にかかったことがある ●乳がんの家族歴
子宮体がん	●閉経が遅い ●出産経験がない ●月経不順(無排卵性月経周期) ●肥満	●大腸がんの家族歴
卵巣がん	●初経年齢が早く閉経年齢が遅い ●出産・授乳経験がない	●乳がん、卵巣がんの家族歴

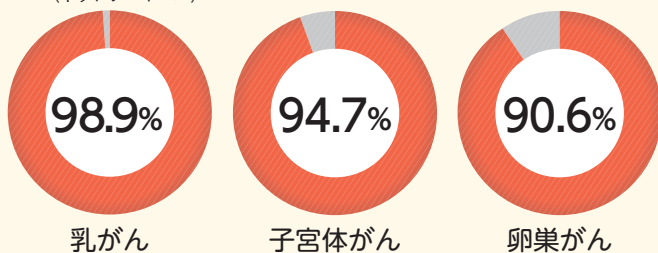
※子宮がんには子宮体がんと子宮頸がんがありますが、子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)による感染が主な原因ですので、女性ホルモンとの関連はありません。

女性のがん対策はどうしたらよい？

女性ホルモンが関係しているがんは、女性のライフスタイル(未出産・少子化・晩産化など)とも関わっており、生活習慣の改善だけでは予防しづらい面があります。**乳がん検診を受けることはもちろん、異常があったら早めに医療機関を受診し、早期発見に努めることがポイントです。**

●早期(Ⅰ期)で発見できた場合の5年生存率

※国立がん研究センター がん情報サービス 院内がん登録2014-2015生存率(ネットサバイバル)



●早期発見のポイント

乳がん

40歳以上の方は乳がん検診を受けましょう。自己検診などで、しこりやひきつれ、乳頭からの分泌物などを見つけたら、すぐに乳腺外科を受診してください。

子宮体がん

子宮体がん検査は一部の自治体などで実施していますが、あまり一般的ではありません※。子宮体がんの場合、初期から症状が出やすいので、不正出血、異常なおりものなどがあつたらすぐに婦人科へ。

※一般的に子宮がん検診というと子宮頸がん検診のことを指します。

卵巣がん

下腹部にしこりがある、急激なお腹の張りや痛みがある場合はすぐに婦人科へ。

健診予約はお早めに

「調子上向き」の秘訣は、健診を受ける&生かす！

糖尿病などの生活習慣病は、初期段階ではほとんど症状がなく、気づきにくいもの。でも、健診を受ければ、からだの変化をつかんで、早く危険に対処できます。将来を長く健康な体で楽しむためにも、毎年健診を受けて、その結果を生かすことが大切です。



 **この検査、何がわかる？** 生活習慣病予防を目的とした健診（特定健診）の検査項目です。

身体計測 ●身長・体重 ●腹囲・BMI 体重が身長に見合っているかや、脂肪のたまり具合を調べます。	血圧 ●収縮期（最高）血圧 ●拡張期（最低）血圧 血管にかかる圧力を調べることで、動脈硬化の進み具合をはかる手がかりになります。	肝機能 ●AST (GOT) ●ALT (GPT) ●γ-GT (γ-GTP) 肝臓でつくられる酵素の量を測定し、肝臓の働きを調べます。アルコールも影響しますが、食べすぎによる脂肪肝などもわかります。
血糖 ●空腹時血糖 ●随時血糖 ●HbA1c （上記のいずれかの実施で可） 血液中の糖の量を調べることで、糖尿病や糖尿病予備群かどうかわかります。	脂質 ●空腹時中性脂肪（または 随時中性脂肪） ●HDLコレステロール ●LDLコレステロール* ※Non-HDLコレステロールで判定するケースもあります。 脂質の種類ごとの量を測定。脂質のバランスから、血管の詰まりやすさなどがわかります。	尿検査 ●尿糖 ●尿たんぱく 尿に糖やたんぱくがもれ出していないかを検査し、腎臓の働きや糖尿病の有無等を調べます。

●医師の判断に基づいて選択的に実施する項目…血清クレアチニン検査（eGFR）、貧血検査、心電図検査、眼底検査

あなたが受けられる**健診メニュー**はこちらから

女性の方は子宮頸がん検査、乳がん検査の無料オプションがあります！

詳細は7月中旬に自宅にお送りした「健診のご案内」または健保ホームページをご覧ください。

 <https://kempo.recruit.co.jp> ホーム→健康サポート→健康チェック



ファミリー健診B
（イーウェル健診A1コース）

自己負担

0円

いずれか
1つの健診が
受けられます

人間ドック
（イーウェル人間ドックA）

自己負担

1万円

※一部の健診機関は2万円

申込期限

2026年1月31日（土）

※受診期限は2026年2月28日（土）まで

お問合わせ

㈱イーウェル 健康サポートセンター

TEL 0120-560-020

受付時間 9:30～17:30

（日曜・祝日・年末年始12/29～1/4を除く）

PC・スマホで簡単！

健診のお申し込み方法

必要なものは保険証とメールアドレスだけ！ 初回登録は簡単な3ステップです。

- 1 <https://www.kenpos.jp/> からKENPOSへアクセス
- 2 『初回登録』から登録に必要な情報を入力していただき、入力完了すると仮登録メールが送信されます。
- 3 24時間以内に仮登録メール内のURLにアクセスいただくと、初回登録が完了となります。



KENPOSにログインし、健診予約の手続きをしましょう！

KENPOSに
アクセス



いつでもどこでも「ながら運動」のすすめ

運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？

監修

日常ながら運動推進協会代表

長野 茂



自宅

でできる「ながら運動」

歯みがきその場ひざ揺らし

こんな時に 歯みがき、電話をしながら、キッチンで

効果 脂肪燃焼、ひざ痛の予防

時間・回数の目安

ひざ揺らし60秒
ひざ曲げ30秒
を1日2回

両足をそろえ、背筋を伸ばし、お腹をへこませたら、リズミカルに軽く屈伸するようにひざを上下に揺らします（1秒に約2回）。このとき、ひざ頭がつま先より前に出ないように。



腰を少し引いて
ひざを
揺らしましょう

次に、ひざをやや深く曲げ、その姿勢をキープします。ひじを高く上げて歯みがきをすると効果UP。



家事

をしながら「ながら運動」

キッチン立ち腕立て伏せ

こんな時に キッチン、テレビを見ながら、デスクワーク

効果 腕・肩・胸・背中引き締め、肩こりの予防

時間・回数の目安

8秒×10回／
1日2回

シンクから腕の長さだけ離れて立ち、背筋を伸ばしてお腹をへこませ、あごを引きます。足を肩幅より少し広く開いたら、両手をシンクに置きます。ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、反動をつけずにまた4秒かけて元に戻ります。



背筋を伸ばすのが
ポイントです

腕を肩幅より狭くして行くと二の腕の裏側にも効果があります。



※シンクがすべる場合は、親指をシンクにかけて行うとより安全です。

編集後記

実りの秋を迎え、食べ物おいしい季節になりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今号では「腸」について特集していますが、数年前に私自身が腸炎にかかったことを思い出しました。幸い軽い症状だったものの、突然の痛みに加え検査や治療等いろいろ大変でしたので、これを機に、改めて「腸活」を意識したいと思います。皆様もぜひ、腸内環境を整えて健康な腸を手に入れましょう！

また、既にご予約されている方もいらっしゃるかもしれませんが、

2025年度のファミリー健診・人間ドックの受診が始まっています（女性の方は「子宮頸がん検査」「乳がん検査」の無料オプションもあります）。

定期的に健診を受けることは、生活習慣病やあらゆる病気の早期発見・予防に繋がりますので、ぜひ、この機会を活用して、ご自身の健康チェックにお役立てください。朝晩の冷え込みが少しずつ厳しくなってくる時季ですので、皆様、健康にはくれぐれも気をつけて、元気にお過ごしくださいませ。

