

東部療育通信-2021年8月号-

入所と地域の障害児(者)の生活を支援するメールマガジン

発行東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

日頃より東部療育センターのメールマガジンをお読みいただき誠にありがとうございます。  
ございます。

今回のメールマガジンは、「腸内細菌叢のはたらき ～腸管免疫～」についてご紹介  
します。

近年、「免疫をつかさどる細胞の約70～80%は腸に存在する」「腸は自ら考える」な  
ど「腸管免疫」と呼ばれる腸内細菌叢の機能が明らかになってきました。

免疫の本体は、腸内細菌が乳酸菌類とオリゴ糖や水溶性食物繊維をもとに生産す  
る酪酸・酢酸・プロピオン酸などによる抗菌作用です。

そこで、腸内細菌叢の善玉菌(ビフィズス菌・乳酸桿菌など)を活性化するために  
「ビフィズス菌・乳酸菌や発酵食品」+「オリゴ糖・食物繊維・発酵食品・ポリフェノ  
ール・抗酸化物など善玉菌の発酵を促す食品」を合わせて摂る「シン・バイオティク  
ス」という方法が推奨されています。

ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれるビフィズス菌・乳酸菌や納豆菌・麹は、私達  
の身近にある役立つ菌類です。また、菌が生きたまま腸まで届かなくても、死菌は  
発酵を促す材料になっていますので、菌数を多く摂ることは有効と言えるかもしれ  
ません。逆に、高脂肪食やストレスや抗菌剤は善玉菌を減少させ、クロストリジウ  
ム等の悪玉菌を増やす場合があります。

一方、「発酵を促す食品」の1つである食物繊維は、不溶性食物繊維と水溶性食物  
繊維に区分されますが、善玉菌の発酵を促すのは「水溶性食物繊維(マンナン・ペク  
チン・難消化性デキストリン・オリゴ糖など)」です。なかでも高分子食物繊維の「グ  
ァガム」は、インドやパキスタンで栽培されている「グァガム豆」を精製して出来る食  
物繊維で、数年前までは増粘剤原料として利用されました。その後、酵素処理によ  
って粘度を低下させて加工性を向上した「グァガム分解物(PHGG)」は、現在多くの加  
工食品に利用されています。特に、グァガムは「腸に届いて善玉菌の発酵を促進・便  
秘気味の方のお通じ改善・食後の血糖上昇を抑える」など、水溶性食物繊維の中でも  
複数の効果を期待されています。

重症心身障害児(者)は、腸の動きが悪く栄養吸収が不十分になったり、感染治療の  
ための抗菌剤使用などで腸内細菌叢が乱れがちです。治療の現場では、体調が戻っ  
た時点でまず乳酸菌を摂ると、早期に善玉菌を常在させやすい腸管環境になるケー  
スも経験します。

最近、乳酸菌や水溶性食物繊維を配合した「経腸栄養剤(イノラス・YH・メイバランス・ラクフィア・アイソカルや一部固形化栄養剤)や栄養補助食品(ビフィズス菌・キャロラクト・ブイクレス BIO・くだもの栄養+Fiber など)」も市販されています。経口摂取の方のみならず、経管栄養食を摂る方でも、食事の栄養バランスを整え、皆さんそれぞれのお腹に合う乳酸菌をみつけて、補助食品を少し取り入れて腸の健康も意識したいものです。

診療部栄養科栄養室

---

今回のメールマガジンはいかがでしたでしょうか？

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくお寄せください。

| I | N | D | E | X |

---

1：施設概要のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

---

2：ご利用案内のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/>

---

3：施設開放サービス

→[http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening\\_service.html](http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening_service.html)

---

4：栄養科（摂食・栄養指導）

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/department/mealguidance.php>

---

| 施設概要

---

●東京都立東部療育センターは、重症心身障害児(者)の医療と療育を総合的に行う施設です。

●少子化が進行する中であっても、心身障害児(者)は減少しておらず、また、障害の程度は重度・重症化しています。更には、家族が高齢となったため家族介護が困難で施設入所を希望している方も増えています。

●一方で、できる限り住みなれた地域で在宅の療育を望んでいる障害者や家族の方達は多く、その支援の充実を図ることが一層必要となっています。このような状況に対応するため、重症心身障害児(者)施設が整備されていなかった区東部地区に設置することにしました。

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

---

◆このメールは[maw\\_trc@mtrc.jp](mailto:maw_trc@mtrc.jp) のアドレスより配信しております。

◆送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。

---

東部療育通信

発行：東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-25

TEL 03-5632-8070 / FAX 03-5632-8071

E-mail [msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp)

●配信がご不要の方は、下記URL にアクセスして下さい

<https://www5.webcas.net/gs/p/delete-user>

---

Copyright (C) TOBU RYOIKU CENTER. All Rights Reserved.