

かえで通信

Vol.104

2025年9月

糖尿病と腸内細菌の関係

糖尿病内科医師 藤岡

私たちの腸の中には「腸内細菌」と呼ばれる細菌が、100兆個以上も住んでいます。これらは腸内フローラ（お花畑）とも呼ばれ、食べ物を分解したり、ビタミンを作ったり、体の免疫を整えたりと、健康を支える大切な働きをしています。近年、この腸内細菌と糖尿病との関係が注目されています。

食物繊維を多く含む**野菜、海藻、きのこ豆類、発酵食品（納豆、ヨーグルト、漬物など）**は腸内細菌のエサになり、**良い菌を増やしてくれます**。さらに、脂肪や糖分の多い食事は悪い菌を増やし、腸内環境を乱すことがあります。



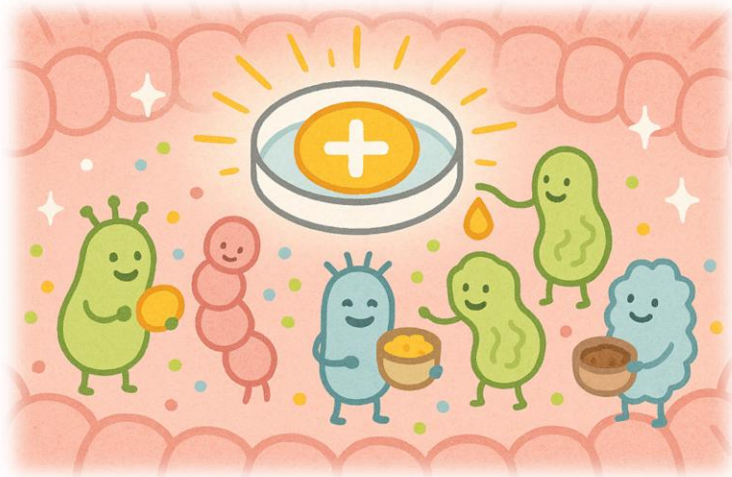
まず、腸内細菌は食べ物から「短鎖脂肪酸」という物質を作ります。短鎖脂肪酸は腸の粘膜を守り、血糖値の上がり方をゆるやかにしたり、炎症を抑えたりする働きがあります。つまり、**腸内環境が良いと血糖のコントロールも安定しやすい**と考えられています。

また、生活リズムも大切です。睡眠不足や強いストレスは腸内環境を悪くする要因です。**適度な運動や規則正しい生活**も腸に良い影響を与えます。

一方で、腸内細菌のバランスが崩れると、体の中で炎症が起こりやすくなったり、インスリンの効き目が悪くなったりすることがわかってきました。インスリンは血糖を下げるホルモンなので、その働きが弱くなると血糖値が上がりやすくなり糖尿病の悪化につながる可能性があります。さらに、腸内環境の乱れは**肥満や脂肪肝など生活習慣病**とも深くかかわっているとされています。糖尿病を持つ方の腸内細菌を調べると、健康な人とは種類や割合が異なっていることも報告されています。



腸内細菌は私たちの「隠れた臓器」とも呼ばれるほど重要です。糖尿病の治療には食事療法や運動療法が大事ですが、**「腸を整える」ことも血糖コントロールに役立つ可能性があります**。毎日の食事や生活習慣を少しずつ工夫して、腸内フローラを元気に保つことが、糖尿病と上手に付き合うヒントになります！



10月11日（土）に第21回博愛ウォーキングを予定していますので皆様のご参加をお待ちしております