



いっせいに満開となった桜の花も葉桜に変わり、新緑の季節となりました。春にはたくさんの花が街にあふれ、心が弾みます。

最近よく目にする「免疫力」という言葉。新聞に興味ある記事が出ていたので抜粋、紹介します。

腸内細菌バランス整え、免疫力アップ

人間の腸には約1000種類、600～1000兆個の腸内細菌が存在する

筑波大学医学医療系の渋谷彰教授によると「人間を病気から守る免疫細胞の7割は腸に集まっている」そうで、腸内細菌が腸に住み着くことが刺激になって免疫力を育てるとともに、免疫の働きを助けていると考えられています。そして「乳幼児期にどれだけ多くの細菌に接しているかが大切とわかってきた」そうです。腸内細菌は母親の胎内にいる間は存在せず、生まれた後に口にする食べ物などを通じて体内に入り腸に定着します。

出生直後の乳児は20～30種類の腸内細菌しかありませんが、2歳頃になると急速に増えて大人に近くなり、その後は15～20歳頃までならだらかに種類が増えます。急増する時期に清潔すぎる環境に置くと腸内細菌の種類が十分に増えず、大人になってからもバランスが悪いままになる危険性があり幼児期に屋外で土を触って遊んだり、おもちゃをしゃぶったりする経験は大切だということです。

子ども達は土遊びが大好きです。衛生面にも配慮しつつ、土に触れ合う機会を作ってあげたいと思います。



※ひとくちガイド

《大便から見る腸内細菌の働きを紹介》

大鵬薬品「ウンチから、腸内環境がわかる！」

(<http://www.taiho.co.jp/kenko/otayori/index.html>)