

vol.14

< 温熱レポート >



「もっと、ずっといい日」

発行 / 2024.10.25

株式会社MOZU 東京都新宿区西新宿3-17-7

Tel / 03-5755-3150

企画・編集 / スタッフHMNS

無断禁転載・非売品(会員誌)

【監修】



一般社団法人

温熱療法協会

Hyperthermia Association



安東 加恵 Kae Ando

医療法人貝塚病院 救急科 腎臓内科

日本腎臓学会認定 腎臓専門医

日本救急医学会 日本内科学会 日本透析医学会 所属

救急科の医師として勤務する傍ら、腸内フローラの解析を行い多くの方の「予防・健康」に貢献している。

12年目から救急医として

—— 今回は医療法人貝塚病院の安東加恵先生にお話を伺います。よろしくお願いします。

安東先生(以下:安東)よろしくお願いします。

—— 安東先生の経歴をお伺いしたいのですが。

安東:現在は福岡県福岡市東区にある貝塚病院というところで救急医として働いています。私は大分県出身で大分の病院で腎臓内科医として働いていましたが、12年目に救急医になろうと思い別の病院に移りました。

—— なんと、全然違う分野ですよ。

安東:あまり12年目の医者が別の分野に行くことはないのですが(笑)救急医として勤務することになった病院が兵庫県の豊岡病院というところでして。救急医のメッカみたいな病院で高度救急医療もやっていました。

—— それはすごい、本当にハードそうな現場ですね。

安東:実際にドラマの「コード・ブルー ドクターヘリ救急救命」のモデルになった病院なんです。災害が起きたら現地に行ったりしますし。

—— ハードな生活ですね。

安東:そうなんです。35歳過ぎて働く病院じゃないと思います(笑)子供ができたということもあり、そこで2年間働いたあとで福岡に戻ってきまして、今の病院に勤めています。今も救急医ではありますがそれほどハードな現場ではありません。

どうして腸活の分野に？

—— 救急と腸活って全然違いますよね。救急はとりあえず応急処置、命を救わなければ！というイメージで腸活は日々の生活習慣。両極端な気もするのですが、どうして腸の分野にいったのでしょうか。

安東: 私が妊娠をしたときに便秘が酷くなったのがきっかけです。でも便秘の女性ってよくいますし、便秘を病気レベルで考える人はなかなかいないと思います。ですがよくよく勉強すると生活習慣の改善や腸活は本当に大事なことだとわかります。

—— そうですね、下剤で済ます人も多いイメージです。腸の道に行かれたのは個人的な体験からだったのですね。

安東: あと、救急の前に腎臓内科にいたのも大きいですね。腎臓も腸も不要なものを外に出す臓器でもありますし。腎臓内科では終末期の透析の患者さんを多く診てきました。腎臓という尿を作る臓器が使えなくなってしまって、腎臓の代わりに機械がしてくれるというのが透析です。臓器が破綻するというのはなかなか厳しくて、言い方は悪いかもしれませんが、透析は延命治療に近いものだと思います。

—— 生活がガラッと変わってしまいますよね。

安東: 患者さんはその延命治療で与えてもらった命でこれからどうするか、人生と向き合わなければなりません。そういう方たちと接していくと「この人は本当は透析をせずに済んだのではないか」と思うこともあるわけです。どうしたら病気にならずに済むか、ということ突き詰めていくと生活習慣なんですね。そこから腸につながっていきました。こんなに病気で苦しむなら「病気にならない方法を知ってほしい」と思っています。

腸の役割とは

—— 腸活という言葉もよく聞きますが、腸とはどんな役割をしているのでしょうか。

安東: 腸といっても大腸、小腸、十二指腸などそれぞれ役割がありますし、消化管「食べたものが入ってくる場所」と考えると食道や胃などもありますのでなかなかざっくりした説明は難しいのですが、主な腸の働きは胃で分解されたものの栄養や水分を吸収する役割があります。あと腸には自律神経が張り巡らされています。

—— 自律神経ですか、意外な気がします。

安東: 実はそうなんです。ストレス具合や空腹感などを脳に刺激を送ってくれています。スムーズに生きていくための仕事をしてくれているのが腸ですね。これを腸脳相関といいます。

—— 腸と脳はつながっているのですか。

安東: 1本のパイプで、というより、色々な物質を介してつながっているイメージです。身体は神経・リンパ・血液でつながっています。腸が産生する代謝産物が吸収される過程で自律神経を刺激して、脳に情報をフィードバックしているんです。

—— 色々なものを介して腸と脳がつながっていると。

安東: 例えば発表会などで緊張してお腹を壊してしまうことがありますよね。これは交感神経の興奮によって腸の蠕動が刺激されて下痢をしてしまうからです。これは脳から腸へ影響を与える例ですが、相互に影響合っています。

—— なるほど、緊張してお腹を壊すのはわかりやすい例ですね。

善玉菌・悪玉菌・日和見菌という分類はしない

—— 善玉菌・悪玉菌・日和見菌という言葉もよく聞きます。

安東:善玉菌、悪玉菌、日和見菌という分類はだんだんなくなってきてますね。

—— そうなんですか？善玉菌を増やそう、〇〇菌を摂ろう、とか言われてますが。

安東:菌もそれぞれ色々な役割があります。それが良い面もあれば悪い面もあったりして二面性というか多面性がある腸内細菌がたくさんいるんですね。なので一概に良い奴、悪い奴という分類ができないんですよ。

—— そうでしたか。これは意外と知らない人が多い気がします。

安東:そうですね。腸内細菌の研究はとてもスピードが速いので、少し前の情報があっという間に古くなる可能性があります。もちろんネット等で調べれば善玉、悪玉の話はまだまだたくさん出てきます。

—— 分類をしなくなっているとは驚きです。

安東:腸内細菌は良いことをやろうとしているわけではなく、自分の仕事を淡々とこなしているだけなんです。それを人間側が勝手に善悪決めているだけで(笑)それぞれの腸内細菌がどんな仕事をしているかと捉えたほうがわかりやすいと思います。細菌の世界も偏った働きの菌ばかりだと成り立たないのでバランスが非常に大事ですし、色々な種類の菌がいることで結果的に環境が良くなります。

—— まさに人間社会と同じですね。

安東:そうですね。善玉菌の代表としてよく名前が出るのが乳酸菌、ビフィズス菌、あと最近は酪酸菌なども注目されています。ただこれらも割合が多すぎると体に良くありません。社会と同じで色々な人がいるから面白い、ということなんです。

腸内遺伝子検査とは

—— ドクターマイフローラという腸内遺伝子検査がありますが、こちらは安東先生からアドバイスをいただけるんですね。

安東:そうですね。検査会社から簡単な解析結果は付いてくるのですが、それだけ見てもなかなか日常生活に生かせない方が多いんですね。

—— たしかに腸内細菌の種類や比率やら見ても一般の方は理解するのが難しそうですね。専門家の方のアドバイスはほしいです。

安東:アドバイス内容は目的やフェーズによっても変わってきます。不調を改善したい人と、健康を維持したい人、筋肉をつけたい人で違いますし、ずっとそれを続けていても腸内細菌のバランスが悪くなる可能性があるもので、時期によってもお伝えする内容は変わります。生活習慣も人それぞれですし。

—— なるほど、そこは専門の方の力を借りないと難しいですね。ちなみにどんな目的で腸内DNA検査を受ける方が多いですか？

安東:便秘の方はもちろんですが、ダイエット目的の方は多いですね。あとは健康的に美肌を目指したいとか筋肉をつけたい、など色々な方がいらっしゃいます。

「逆効果」にならないために

—— 色々な健康法やダイエット法がありますが、人によって腸内細菌の状態が違うのでアドバイスが変わるのですね。

安東: はい。例えば糖質制限や海藻ダイエットなどは人によっては逆効果になってしまうことがあるんですね。その方の腸内細菌が、糖質をエサにするタイプ、タンパク質をエサにするタイプなど傾向があります。エサになるものが急に入らなくなると飢餓状態になって腸内環境が変わります。たまたま良いほうに変わってくればいいのですが、不調になってしまう方もいます。

—— 良かれと思って実践しても、人によって逆効果になるとは。より個別具体的なアドバイスが大事ですね。

安東: そうですね。皆さん忙しいですので、なるべく最短で結果を出したいという方は多いんです。でしたら最初に腸内DNA検査をされるのが良いと思います。回り道をしないで済むので。

—— 結果的に時間やお金の節約になりそうですね

安東: 検査自体が保険のきくものではないので、最大限アドバイスを生かして結果につなげていただきたいと思います。腸活は一瞬で効果が表れるものではありませんが、それでも腸内DNA検査と組み合わせることで最短最速で望ましい状態に持っていくことが可能です。健康、美容、筋トレなど様々なご要望に対応できますので、行き詰っている方や従来の方法で迷われている方はぜひ検討してみてください。

—— 本日は色々なお話をありがとうございました。

安東: ありがとうございました。

安東先生のアドバイスをご希望の方は「Dr.マイフローラ」のサイトをご覧ください。



腸活こそ最高の健康法
Dr.マイフローラは腸活をサポートするサービスです

Dr.マイフローラとは、お客様の腸内細菌DNAデータをもとに、専門医が的確なアドバイスをすることで、「健康増進」「体質改善」「病気の予防」を支援するサービスです。

 Dr.マイフローラ



詳しくはこちらから