

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

ふあるま・ねっと通信

第48号 2018/8

ふあるま・ねっと の ”ふあるま” はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-393-7119

e-mail:pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp

http://www.pharm-nm.org/

… 被災者に肥満傾向続く、東北3県 …

東日本大震災の被害を受けた岩手、福島、宮城の3県で、被災した住民に肥満や生活習慣病増加傾向が続いていることが、地元大学の調査でわかりました。避難所暮らしなどで悪化した健康の回復に時間がかかっているとみられるようです。福島県では2万7000人を対象にした調査で、仮設住宅などに避難した人の肥満の割合が急増した。震災前も全国平均より5%ほど高かったが、震災2年後には全国平均より約10%も高くなっていました。そして避難生活を続ける1万4000人を調べたところ、肥満傾向に加えて糖尿病の割合も増えていました。私たちも自分の生活を振り返ってみましょう。

紙上講座 女性の健康づくり(3)

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために、厚生労働省は、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、女性の健康づくりを国民運動とし、各種の啓発事業及び行事を展開すること進めています。

今回も厚生労働省の「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」から、女性の健康問題について見ていきましょう。

現代日本女性の健康問題について

① 長寿になったが健康寿命は長くない日本女性

現代のライフスタイルは、結婚や出産が遅く、かつ出産数は世界最低レベルですが、先進国中では就労率は低く非正規雇用者が多くなっています。一方、世界一長寿になって、高齢女性の人口割合は増えており、独居老人の経済問題、健康問題が大きな社会負担になっている現状があります。

女性は男性よりも長寿ですが、日常生活に支障のない健康寿命はそれほど長いわけではなく、医療や

介護を必要とする期間が平均でも10年以上あるのが特徴です。

② 妊娠・出産後に働く女性の健康問題は未整備な状況

就労と出産・育児との両立の問題が大きい生殖年代の女性の健康問題も見逃せません。現代の日本女性は、生殖機能を獲得する10代後半以降も、長い間出産をせず、高等教育を受け、職業についてキャリアを積んでいきます。ここで増えているのは、子宮内膜症や子宮筋腫、卵巣嚢腫、乳がんなど、女性特有の疾患です。

一方、30～40代の子育て世代の女性が子どもを育てながら仕事も継続してゆくことは、かなり困難な状況があります。日本は、まだまだ妊娠女性、子育て中の女性、疾患をもった女性たちが働きやすい就労環境は未整備な状況といえます。マタハラ、パワハラ、セクハラと呼ばれるハラスメントにあって就労継続を諦める女性も多く存在しています。

(<http://w-health.jp/introduction/lifestage/>)

機能性食品③「ガゼリ菌」

ガゼリ菌（ラクトバチルス・ガゼリ）は乳酸菌の一種で、もともと人の腸内に多く存在し、ビフィズス菌と並んで、いわゆる善玉菌として、腸内環境を整えます。ガゼリ菌 SP 株やC-23 ガゼリ菌が有名ですが、これらはそれぞれ、雪印メグミルク、カルピスが単離したものです。ガゼリ菌 SP 株を含むヨーグルトには、脂肪の吸収を抑え、内臓脂肪を減らすのを助ける特定保健用食品として許可されているものがあります。雪印メグミルクはガゼリ菌 SP 株の効果を検証するために、肥満傾向の成人 101 人で臨床研究を行い、ガゼリ菌 SP 株を含むヨーグルトを 12 週間摂取した群で、ガゼリ菌 SP 株を含まないヨーグルトを 12 週間摂取した群に比べて内臓脂肪の優れた減少が見られた事を報告していますが、その詳細なメカニズムは分かっていません。

腸内には多くの細菌が住み着いていますが、その状態を腸内フローラと言います。興味あることに、肥満には腸内フローラのバランスが関与していることが報告されています。肥満になるような食事は腸内フローラのバランスを変化させること、また動物実験で、肥満動物の腸内細菌を非肥満動物に移植すると、肥満になることも報告されています。このように、食生活により腸内フローラのバランスが変化し、逆に腸内細菌が肥満になりやすくなることがあるのです。腸内フローラのバランスを整えるのがいわゆる善玉菌であり、そのためには善玉菌が腸内に生きて届く必要があります。ガゼリ菌は、ヒトにおいて摂取した菌が腸内で生存することが証明されています。この生きた状態で腸内に届き、腸内で増殖して、腸内フローラを整えることが、内臓脂肪の低下をもたらす一つの原因であると考えられています。

～～得する情報～～

◎ガゼリ菌を用いたヨーグルトは内臓脂肪を下げるといわれているけど、どうして？

正確なメカニズムはわかっていませんが、肥満には腸内フローラのバランスが関与していることが報告されていますので腸内フローラを整えることが重要と考えられています。ガゼリ菌 SP 株を含むヨーグルトは脂肪を吸収しにくい腸内フローラを整えるのかもしれませんが、したがって、長期的に摂取することが必要です。いわゆる糖や脂肪の吸収を直接抑制する、という作用を持つものではありません。

◎いつ、どのくらい食べるのが良いか？

一般に乳酸菌は胃酸に弱いので、胃に食物がある、食後の方が効果的と言われていました。

また、腸は夜の方が活発に活動するために、寝る前に食べるのが良いとされています。

ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。（1時間程度）
2. 各種イベント、講演会への講師派遣（1～2時間）
3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会 など
4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方（詳細はお問い合わせください）
会員特典・・・情報、資料等の無料提供（印刷実費、送料のみ有料） 研修会への参加費割引
☆講座、講演の内容（メニュー）および詳細は事務所に問い合わせるか、ホームページをご覧ください。
問合せ、申込先）〒980-0804 仙台市青葉区大町 1-1-5 グレイス大町 2F
TEL・FAX：022-393-7119 e-mail：pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp