

## プロバイオティクスと プレバイオティクス

プロバイオティクスとは、からだに良い影響を与える腸由来の善玉菌や、それを含む食品のことです。プレバイオティクスとは、善玉菌の餌となつて間接的に善玉菌を増やす成分のことをいいます。近年これらを摂取することで、下痢や便秘の改善、アレルギー症状の改善、コレステロール値の上昇抑制、肌の調子を整えるなど様々な健康効果が得られることが分かっています。

私達の腸内には、からだに良い影響を与える善玉菌と、悪い影響を与える悪玉菌、普段は悪影響がないが免疫力が落ちた時に有害な日和見細菌の3種類が共存しています。しかし、肉食中心の食生活やストレス、運動不足や加齢、抗生物質の服用などにより善玉菌の勢力が弱まり、悪玉菌が増えて腐敗物質を作り出し、高血圧や動脈硬化、肝臓障害、下痢、便秘、抵抗力の低下などの症状を引き起こすことがあります。

プロバイオティクスの代表として、善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトやキムチ、納豆菌を含む納豆があり、プレバイオティクスには善玉菌の餌となるオリゴ糖や食物繊維があります。最近ではオリゴ糖を含むシロップやスティックシュガー、食物繊維を多く含むコーンフレーク、乳酸菌類を含む乳酸菌飲料やヨーグルトなどが特定保健用食品として販売されているので、これらを積極的に利用するのもよいでしょう。

プロバイオティクス	ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、漬物、納豆、甘酒、キムチ	
プレバイオティクス	オリゴ糖を含む食品	きな粉、玉ねぎ、バナナ、はちみつ
	食物繊維を含む食品	寒天、干しひじき、いも類、キノコ、豆、海藻、未精製の穀類（全粒小麦、玄米等）



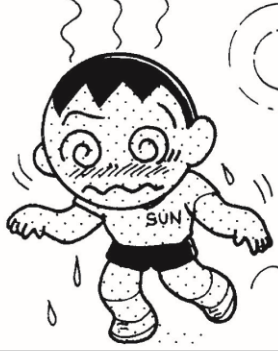
### 汗の役割

私達の体には、エクリン腺とアポクリン腺という汗を出す器官があり、総称して汗腺といえます。アポクリン腺は脇の下や足の裏など、特定の部位にある汗腺で、主に緊張したときなどに汗を分泌します。通常、汗をかくというのは、エクリン汗腺からの汗のことで、体温調節を司っています。その成分は99%が水分で、残りの1%には塩分・尿素・アンモニア・ミネラル（カルシウム）などが含まれています。汗をかく時、大事な成分のほとんどは汗腺の導管から血液に戻り、水分と多少の電解質が皮膚の外に出るようになっていきます。この水分が皮膚の外で蒸発するとき、周囲から熱を奪うことにより体温が下がります。

通常、汗を出すように働いている汗腺は、全体の約50%位といわれています。常に冷暖房が完備された快適な温度の部屋で過ごしていると、汗を出す必要がないため、働かない汗腺が増えてくるといわれています。汗腺の機能が低下すると、においの強い汗をかきやすくなるため体臭の原因になるといわれています。最近低体温の子や、すぐキレる子が増えてきているのは、この汗腺機能の低下によって、体の代謝が悪くなることも原因の一つと考えられています。

汗で注意が必要なのは、頭部、首から胸の周り、腰から股の周辺、膝から足にかけて粘っこい汗が出るようなときです。こういう汗は寝汗と区別して、盗汗と呼ばれています。盗汗は、精神不安を持っている人によく、結核などの消耗性疾患を持っている人にも見られるものです。このように汗は健康のバロメータにもなります。健康的な日常生活を送って良い汗をかきましょう。

## 夏バテ



夏バテとは高温多湿の環境や冷房の使用によって起こる様々な体調不良のことです。

良のことで、暑気あたり、夏負けともいいます。夏場から秋にかけて、「疲れがたまってきた」「食欲がない」「やる気が起らない」といった症状が現れます。この原因としては、温度差による自律神経の乱れ、発汗の異常と食欲の低下、熱帯夜による睡眠不足の3つが主に挙げられます。これらの原因が組み合わさって様々な体の不調が生じます。

夏バテ対策として重要なことは適切な水分補給です。夏場は発汗によって、体から水分や電解質（ナトリウムやカリウム）が失われやすくなります。体内では電解質のバランスが保たれており、体液の浸透圧を維持

しています。この浸透圧のバランスが崩れると体調不良につながります。ナトリウムは食事から食塩として摂取されることが多いため、相対的にカリウムが不足しがちになります。カリウムは筋肉の動きをスムーズにしたり、腎臓から老廃物を排泄したりする働きもあります。野菜、果物、豆類等のカリウムを多く含む食品を意識して摂取することも夏バテ予防には効果的です。

一方、水分補給に適さない飲み物もあります。甘いジュース類は含まれる糖分によって、食欲の低下を引き起こします。これに加え、大量に含まれる糖分がビタミンB1を消費し、

体のだるさや疲労感を生じます。また、水分を大量に摂取すると胃酸が極度に薄められ、胃の機能が低下することで食欲不振につながるため、むやみに水分を摂り過ぎないことも大切です。なお、ビール等のアルコール飲料も水分補給に適していません。アルコールは尿量を増やして体内の水分を排泄するため、摂取した水分量以上の水が尿として体外に出ていくからです。同様にカフェインを含むコーヒー等も利尿作用があるため、水分補給には適していません。水分補給に適した飲み物は、糖分やナトリウムを多く含まない野菜ジュース、麦茶等がお勧めです。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

# あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。  
 専門のスタッフが丁寧にお応えします！

0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
 TEL:0952-33-0346  
 FAX:0952-33-0341  
 営業時間:AM9:00~PM7:00  
 定休日:日曜・祝祭日

ホームページは  
**コチラ**

あさひ薬局開成店