

# 快調な毎日 をつくる 食生活

vol. 1

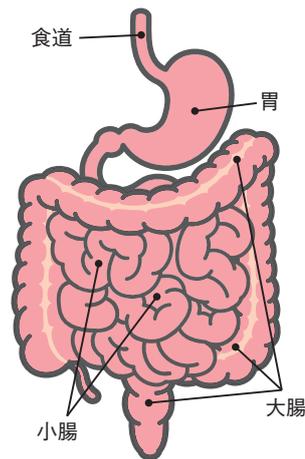
## 消化・吸収・排泄・免疫 の役割を持つ“腸”

### 最

近、「腸活」など腸に関する話題がよく聞かれます。特に腸に関わる「腸内環境をよくする」「腸の免疫機能を上げる」「腸内の善玉菌を増加させて、悪玉菌を減少させる」等の文言が目につきます。しかし、ここで大きな問題があります。というのも、ひと口に「腸」と言っても、「小腸」と「大腸（盲腸、結腸、直腸は大腸を細分化した場合の名称）」ではそれぞれ主な役割が異なるのです。

腸は口から始まる消化管の最後尾にあり、消化・吸収・排泄・免疫の役割を持つとても重要な器官です。消化管は、口、食道、胃、小腸と続き、最後が大腸です。つまり「口と腸はつながっている」とも言えます。こう考えると、例えば熱い物をいきなり口に入れると口の中がやけどするように、食べた物が腸の状態に直接影響を与えることがリアルにイメージしていただけるのではないのでしょうか。

食べた物は腸を移動しながら、小腸で主に消化と栄養分・水分の吸収が、大腸で水分の一部の吸収と老廃物の排泄が行われます。この際、小腸と大腸は食べた物を運ぶために、独自の分節運動（食べた物の残りかすを攪拌する運動）と蠕動運動（腸の内容物を肛門へ送り出す運動）を行っています。



こうした機能面から見た腸の役割以外に「腸内環境」という考え方があり、これは3つの要素から成り立っています。1つ目は腸内の細菌（腸内フローラ）のバランス、2つ目は食事、3つ目は腸管運動です。この3つの要素のいずれが欠けても、腸内環境は悪化します。大腸の長さは約1.5～2mで、その内壁には無数の細かいひだがあり、広げるとテニスコート1面分くらいになります。そして、そのひだの中には、約100種類、計100兆個もの腸内フローラが存在します。

巷では「腸年齢」という言葉もあるようですが、腸年齢は実際には不明です。私はこれまで5万件以上もの大腸内視鏡検査を行ってきましたが、内視鏡所見で腸の年齢を当てるのは不可能です。腸管機能の低下から腸の年齢はある程度推定できますが、それは単なる「腸年齢のチェックリスト」であり、正確な腸の年齢はわかりません。確かなことは、大腸の強度は加齢とともに低下するので、腸管機能も低下する傾向にあるということだけです。

松生クリニック院長  
松生 恒夫

[まついけ・つねお]

1955年東京都出身、1980年東京慈恵会医科大学卒。同大学助手、松島病院大腸肛門病センター診療部長を経て、2003年より現職。「腸寿」で老いを防ぐ（平凡社新書）のほか著書多数。