

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.24



町では令和6年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番



福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授 ^{やぶき しょうじ} 矢吹 省司 先生

今回は、腸の中の細菌（腸内細菌）と病気との関係についてお話しします。



Q.1 腸内細菌って何？

消化管（胃や腸）の中にある細菌のことです。有名になったのは「ピロリ菌」の発見からだと思えます。

実は、我々の腸内には約1000種類、40～100兆個の細菌が存在することがわかっていて、細菌叢（腸内フローラ）を形成しています。この数は、我々の体を構成している細胞の数より多いのです。

腸内細菌叢の研究が盛んになったのは、2006年に発表されたマウスを使った研究論文からです。無菌のマウスに肥満マウスから取った腸内細菌を移植すると肥満になり、通常のマウスから取った腸内細菌の移植では肥満にならなかった、という結果から肥満には腸内細菌が関与しているという研究でした。その後、様々な疾患と腸内細菌叢との関係について研究が進められてきています。



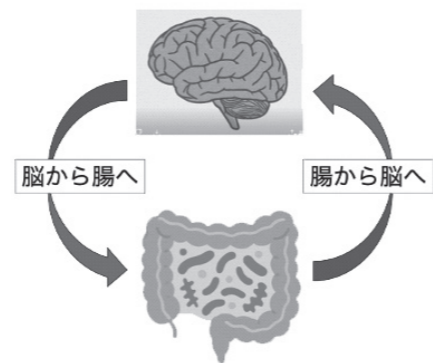
Q.2 病気と関係しているの？

潰瘍性大腸炎などの腸の炎症性疾患と腸内細菌が関与していることはなんとなく理解できると思えます。

しかし、腸内細菌が脳に影響を及ぼしていると聞くと驚くと思えます。脳神経の一つである迷走神経は、脳から胸部や腹部の各臓器に指令を送ったり、臓器で受けた情報を脳に伝えたりしています。脳と腸がお互いに影響を与え合うことを「脳腸相関」と言います（右図）。

認知症やパーキンソン病、うつ病や自閉症などと腸内細菌のバランスが関連しているという研究結果があります。

その他にも、抗がん剤の効きやすさにも腸内細菌が関与しているという報告もあります。



Q.3 良い菌を増やすにはどうすれば良いの？

よく「悪玉菌」、「善玉菌」と言われますが、腸内細菌叢で大事なものは色々な菌がバランスよく存在する「多様性」と言われています。

多様性を高めるためには、食物繊維を多く含む食材や発酵食品の摂取、そして運動が良いことがわかっています。普段の生活の中で意識してもらえると、腸から健康になれるのではないかと思います。



令和8年度町体育協会表彰 23名の功績たたえる

令和8年度鏡石町体育協会の総会が3月27日(金)、町健康福祉センターで行われ、総会に先立ち、スポーツ関係で功労のあった23名の表彰が行われました。



【優秀指導者賞】

氏名	所属
正木 克也	安積高校教諭 剣道競技
長峯 摩文	鏡石中学校教諭 陸上競技

【優秀選手賞】

氏名	所属
吉田 福男	鏡石バウンドテニス協会
長尾 虹汰	学法石川高校3年 陸上競技
関根 陸	日大東北高校3年 水泳競技
小林 恵	須賀川桐陽高校3年 ソフトテニス競技
猪合 輝	清陵情報高校3年 空手競技
鹿野 雅貴	清陵情報高校3年 空手競技
今泉 海	清陵情報高校3年 水泳飛込競技
根本 煌士	清陵情報高校3年 バドミントン競技
小山 翔大	清陵情報高校2年 バドミントン競技
菅田 扶美子	安積高校2年 剣道競技
佐藤 道大	須賀川創英館高校2年 ソフトボール競技

氏名	所属
小林 柚嬉	郡山高校2年 陸上競技
吾妻 尚哉	帝京安積高校2年 陸上競技
神能 一陽	日大東北高校2年 陸上競技
関根 大斗	学法石川高校2年 陸上競技
藤井 史織	安積黎明高校1年 陸上競技
高橋 ゆさり	鏡石第一小学校6年 タグラグビー競技
穂積 佑星	鏡石第二小学校5年 ジャンプロープ競技
高橋 陸士	須賀川リトルチーム(鏡石二小5年)
八巻 聡汰	須賀川リトルチーム(鏡石一小5年)
吉成 渉	須賀川リトルチーム(鏡石一小5年)

※所属の学年等は3月現在のものです。

スポーツ少年団 団員募集中!!

令和8年度 鏡石町スポーツ少年団

スポーツ少年団は『健康な体と心を養うこと』『友情を育み、協調性や自主性を身につけること』などを目的に活動しています。

種目	単位団体	活動日時	活動場所	募集対象
剣道	鏡武館	火・木 19:00～20:00 土 18:30～20:00	一小体育館	小1～中3
サッカー	BOAVISTA FC	木 19:00～20:00 土 9:00～12:00	中学校体育館 二小グラウンド	4歳児～小6
水泳	鏡石町水泳	水・金 19:00～21:00	町民プールすいすい	4歳児～高3
ミニバスケットボール	鏡石MBC	水・金 18:30～20:30 土 9:00～12:00 または 13:00～16:00	一小体育館	4歳児～小6

◆入団に伴う経費は、国・県登録料(1,000円)やスポーツ安全保険掛金(800円)のほか、各団体ごとにかかる活動費などがあります。詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ先 町体育協会 町スポーツ少年団本部(公民館内) ☎62-2031