

内科



福本 学

## プロバイオティクスについて

ヒトの腸管（おもに大腸）内には多種、大量の細菌が存在しています

が、そのバランスを改善することにより、健康に好影響を与える生きた微生物を、「プロバイオティクス」と呼んでいます。便秘や下痢症状の改善に、乳酸菌が役立つことは知られていますが、他にも胃の中のピロリ菌

の増殖を抑える効果や、アレルギー症状を抑えたり、腸の炎症性疾患を改善するなどの働きがあるものがあります。

また、オリゴ糖類はこれらの菌の増殖、活

性化などに役立ち、「プロバイオティクス」と呼ばれています。オリゴ糖は、大豆、ゴボウ、タマネギなどに多く含まれ、製品としても市販されています。

乳酸菌にはさまざまな種類があり、人によっても効果に差がみられ、いわゆる相性があるようです。便通が良くなるなどの効果が実感できるものに出会えたら、続けることをおすすめします。

内科

新百合山手福本内科

☎955-8877

麻生区万福寺6-7-2

メディカルモリノビル2F

<http://www.fukumotonaika.jp>

