

内科

リーキーガットシンドロームについて

腸の粘膜は必要な栄養分を通過させますが、細菌などの体内に入っては困るものはブロックします。ところが、粘膜のバリアの働きが弱くなると、細菌だけでなく未消化の栄養成分や毒素などが腸の粘膜から血中に流れ込むため、アレルギー、便秘異常、慢性疲労症候群やうつなどを起こすようになると言われています。リーキー

ガットシンドローム、日本語では腸管壁浸漏症候群と言い、「腸もれ」と言われる状態です。血管内の異物に対して免疫系の働きで慢性の炎症が生じると、多様な病態が引き起こされます。粘膜に隙間ができる原因には、糖質の過剰摂取、抗生物質の多用、食品添加物、アルコール多飲、ストレスなどがあげられています。腸もれの改

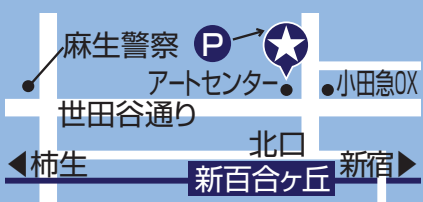
善には、腸管のバリア形成に有用な短鎖脂肪酸を生成する善玉菌を増やすことと、細胞膜の状態の改善が重要で、オリゴ糖、食物繊維、DHA、EPAの摂取が推奨されます。



福本 学

内科

新百合山手福本内科



☎044-955-8877
麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル2F
<http://www.fukumotonaika.jp/>