

内科

悪玉菌とガスの産生

お腹の中にたまっているガスは、その殆どが口から飲み込んだ空気ですが、腸管内に存在する菌によつては、悪臭を伴ったガスを産生します。おならが臭くなるのには、食べた物の要因と、腸内の菌による要因とがあります。卵の腐ったような匂いの正体は硫化水素で、シトロ

バクター、エドワージエラ、サルモネラなどの菌の存在のもと、牛肉、羊肉、牛乳、ニラ、玉ねぎなどに多く含まれるシスチンの中の硫黄が水素と反応して産生されます。便の匂い成分のインドールは、大腸菌、ある種のプロテウス、モルガネラなどの菌によるトリプトファン



福本 学

内科

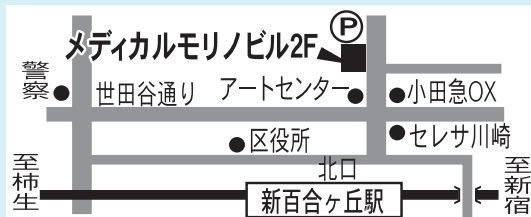
新百合山手福本内科

☎ 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>



の分解で生成されます。これらの悪玉菌を減らすためには、競合相手である乳酸菌やビフィズス菌に代表される善玉菌を増やすことが大切です。ヨーグルトやオリゴ糖の他、麴や酵母、納豆菌なども善玉菌を増やすことによつて整腸作用に役立ちます。