



## 腸内環境と免疫

げんまるくんの豆知識  
2026年5月号

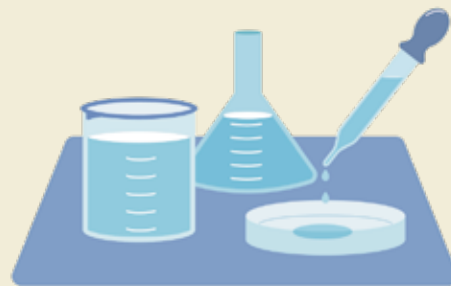
近年、腸は食べ物を消化・吸収するだけでなく、免疫の働きにおいても中心的な役割を果たしていることがわかってきました。消化器官は、口から肛門まで1つの管で繋がる、いわばカラダの外側ともいえる器官でもあり、口から飲食物などと一緒に入ってきたウイルスや病原菌などを取り込むリスクに常にさらされています。



そのため、カラダ全体にある免疫細胞のおよそ半分が小腸、2割が大腸と、実に全身の免疫細胞の7割が腸に存在しています。主に消化と吸収を担う小腸は、大腸に比べて異物に晒されやすいため、特に免疫が発達しているといわれています。そして、主に食物繊維など消化しきれなかったものを消化し便として送り出す大腸では、100兆個とも1000兆個ともいわれ

る、重さにして2kgにもなるといわれる腸内細菌がその活動を助けています。

腸内細菌は、近年の研究によると、例えば腸内細菌の生成物の1つである酪酸が免疫細胞に役立てられていることがわかるなど、免疫細胞の成熟やその機能の維持に寄与していることがわかってきています。また、食生活の欧米化が一因ともいわれる、潰瘍性大腸炎などの疾患を持つ患者の腸内環境には異常が認められることも多くあり、腸内環境を調べることによって、その発症のメカニズムの解明や、治療法の確立が期待されています。



このように腸内細菌には、整腸作用だけではなく、コレステロールの低下や免疫力を高めがんを予防するなど、さまざまな働きがあるといわれています。最近ではピロリ菌の活動を抑制する菌や、アレルギー症状を緩和する菌、大腸炎を改善する菌など、特徴のある機能を持つ乳酸菌も研究されています。

バックナンバーはこちらから  
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション  
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

