



寒さの厳しい日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
今回は、「腸内細菌と健康の関わり」と「輸液について」ご紹介いたします。

《腸内細菌と健康の関わり》

腸内には約1,000種類の腸内細菌がいて、腸の機能をサポートしてくれています。腸内細菌は**有用菌・有害菌・日和見菌**の3種類に分類されます。大切なのは、有用菌が優勢な腸内環境を保つことです。

	主な菌	健康への関わり
有用菌	乳酸桿菌、ビフィズス菌など	健康維持、老化防止
有害菌	ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌、大腸菌（毒性株） バクテロイデス（毒性株）など	健康をむしろばみ病気の原因となる
日和見菌	大腸菌（無毒株） バクテロイデス（無毒株）など	健康な人には無害だが、免疫力が落ちた人には有害な働きをする

<乳酸菌・ビフィズス菌の効果>

良い菌を増やし悪い菌を減らすことで、腸内フローラを整えます。腸内フローラをバランス良く保つことで、①消化・吸収を助ける ②免疫力を高める ③有害菌の増殖・有害物質の生成を抑える といった効果が期待できます。

<便の状態をチェック！>

腸内バランスは便で見分けることができます。腸内フローラのバランスが良いと黄褐色～茶褐色の便となります。黒っぽい・くさい便は危険信号です。



《輸液について》

私達は、飲水や食事から水分や電解質を摂取していますが、ほぼ同じ量を体外に排泄して体内のバランスをとっています。体内の水分量や電解質濃度を一定に保つ働きを恒常性（ホメオスタシス）とよび、この恒常性が崩れた場合に輸液で異常を是正することは治療の基本といえます。輸液の目的は、①水・電解質の補給、②栄養補給、③血管確保、④特殊病態の治療、があげられます。

基礎疾患の有無、所見、検査値、臨床症状などから体液異常があるかどうかをできるだけ正確かつ迅速に判断することが大切で、補正をしながら、正常な状態に近づけていきます。

右表に当院でよく使用される輸液を載せています。

①水・電解質の補給	②栄養補給
③血管確保	④特殊病態治療

《ミニテストと解答》 —ちょっと頭の体操—

- ★乳酸菌やビフィズス菌の好物は？ (A. 野菜や果物)
- ★腸内フローラのバランスの良い便は何色？ (A. 黄褐色～茶褐色)
- ★ビーフリードは主にどの目的で使われますか？ (A. 栄養の補給)
- ★食べられない期間が10日～2週間以上と予測される場合に選択されるのは？ (A. 中心静脈栄養・エルネオパ)



編集担当
臨床検査科 宇根
リハビリ科 多賀、木曾