

# 草の根が ん教育と乳酸菌

## がん社会 を診る

中川 恵一

ヒトの腸、主に大腸には約1000種類、100兆個にも及び細菌が生息しています。人体を構成する細胞の数は約37兆ですから、3倍近い数です。

腸内細菌は大きく、善玉菌、悪玉菌、中間タイプに分かれます。一番数が多い菌は中間タイプで、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数派です。バランスは人それぞれで大きく異なり、食事や住む場所などによっても変わってきます。

悪玉菌は高脂肪食、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で増え、肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症などの疾患と密接な関係があります。腸内環境を健康的な状態に保つには、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増やすことが大切です。

「腸活」はがん予防でもプラスとなります。乳酸菌飲料を含む発酵乳をほとんど摂取していなかった人と比べて、摂取習慣があった人のぼつこうがんの発症リスクは約半分だったと報告されています。

前回も触れましたが、ヤクルトの名前でも有名な「乳酸菌シロタ株」はぼつこうがんの手術後の再発率を下げることで分かっており、私も服用してきました。このヤクルト

ヤクルトレイイによる宅配は1963年に誕生しました。当初は「婦人販売店制度」と呼ばれたこの仕組みは、健康情報の提供、とくにがんの啓発にも力を発揮しています。

会社でのがん対策を進める国家プロジェクト「がん対策推進企業アクション」の一環として、香川セミナーを2023年12月に開催しました。地元企業の香川ヤクルト販売からは、ヤクルトレイイが宅配顧客にがん検診を勧める取り組みが紹介されました。

東京の城北ヤクルト販売では、企業アクションが発行する小冊子を顧客に配布して、がん検診の受診を促しています。行政や教育現場、メディアなどとのタイアップにより、がん啓発セミナーも展開し、私も何度も登壇しています。

こうした草の根運動によって、大人のがん教育が進むことを期待しています。

(東京大学特任教授)

私たちは便などの排せつ物を見ると汚いと感じます。しかし、同じ便が自分の体のなかにあるうちは何とも思っていないません。ヒトは身勝手な意識の持ち主だと思います。

たとえば、潰瘍性大腸炎などの治療では、健康な便を患者の腸に入れる「便移植」も行われます。便が汚いというのは人間の勝手な決めつけと言えるでしょう。

細菌も「バイキン」などと嫌われますが、私たちの健康には欠かせません。

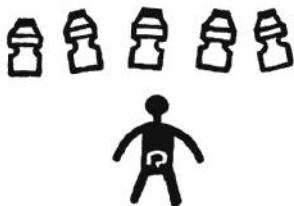


イラスト 中村 久美