

はじめに

前回は、金山先生に『女性とホルモン』についてお話を伺いました。2回目となる今回は『腸内細菌と腔（ちつ）』の関係についてです。

人にはなかなか言えない体の悩み。『デリケートゾーン』もその一つだと思います。たまにアソコがかゆくなる。痛くはないんだけど、何かいつも違和感がある。若い頃にはなかった臭いがする…気になりますよね。そこで金山先生にお聞きしました。「年齢を重ねていくと、私たちのデリケートゾーンにどのような変化があるのでしょうか？」。

金山先生いわく、デリケートゾーン=腔の状態は、『腸内環境』とつながっているのだそうです。近年では「腸内細菌を元気にして、腸の環境を良くしよう」と言われていますが、同じことが腔にも言えます。腔内にも、無数の腔内細菌が存在しており、その働きによって腔内環境が保たれています。さらに腔内細菌と腸内細菌は、さまざまなコミュニケーションを取りながら、お互いのバランスを保っている。つまり、腸内環境と腔内環境はつながっているということです。

そのデリケートゾーンの悩みには、腸内環境が関わっている。では、腸内環境や腔内環境を良くするには、どう対処していけばいいのか？金山先生にお聞きしました。

IBE

金山先生に聞いてみた。 女性の体と健康のこと。



【第2回 腸内環境と腔】

デリケートゾーンの悩みと、
腸内環境が繋がっているって、
本当ですか？

金山尚裕先生(医学博士)

国立大学法人浜松医科大学名誉教授 静岡医療科学専門学校校長
1988年浜松医科大学大学院医学研究科卒業後、浜松医科大学医学部附属病院研修医を経て、ミュンヘン工科大学産婦人科留学。1999年浜松医科大学産婦人科・教授、浜松医科大学医学部附属病院・理事・病院長を経て、2020年から浜松医科大学名誉教授。現在は静岡医療科学専門学校校長として学生の育成に尽力されているほか、「かば記念病院」にて産科・婦人科の臨床現場でも指導。2021年にIBE顧問に就任。

腸内細菌を良くすると、 腔内細菌も良くなる。

IBE 『腸活』に代表されるように、少し前から『腸』の役割に注目が集まっています。

金山 最近では、腸内細菌を良くすると、腔内細菌も良くなることがわかってきました。腸内にはおよそ1000種類の細菌がいると言われていますが、代表的なのが酪酸菌・乳酸菌・ビフィズス菌などの善玉菌です。例えば、酪酸菌は腸内でお酢＝酢酸を作ります。お酢が体にいいことをご存知ですよね。酪酸菌などがつくるお酢などの脂肪酸の力が、腔を良い状態にしてくれるに関係しているのです。腔内は、菌の働きにより常にpH4くらいに保たれています。これは寿司酢と同じくらいで、バイ菌が増えにくい環境になっています。こうして腸と腔はさまざまな菌を通して緊密にコミュニケーションを取りながら、腔内環境を清潔で良い状態に保ってくれていると考えられています。

IBE 体の他の部分と同じように、腔内環境も年齢とともに変化していくのでしょうか。

金山 とくに閉経後は変化します。前回もお話しましたが、女性ホルモンが急激に減少するからです。腔内にある乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は、主に腔の細胞内にあるグリコーゲンという栄養素を栄養源にしているのですが、女性ホルモンが減るにつれてグリコーゲンも減ってしまいます。栄養源となる食べるものがなくなれば、おのずと善玉菌の数が減り、腔内の環境が悪化し、代わりに大腸菌などの悪玉菌や雑菌が増えていきます。その結果、腔が萎縮して炎症を起こす、臭いがきつくなるなど、さまざまな病気を引き起こす原因にもなりかねません。だからこそ、良い菌を送り出してくれる腸内環境を少しでも良くしておくことが大切なのです。

血液を通して全身とつながる腸。 腸内環境を良くしておくために。

IBE 年齢とともに変化する腔内環境のためにも、腸内環境を良くしておくことが大切だということですね。

金山 腔内の環境が良くないと、さまざまな病気を引き起こす原因になりかねないと話しましたが、50代~70代で産婦人科に訪れる人の多くが、女性ホルモンの欠乏による腔炎なんです。これは高齢の女性に限った話ではありません。女性ホルモンが少ない女性にも見られる傾向です。もう一つ、腸内環境は腔内環境に影響を及ぼすだけでなく、腸内で作られた善玉菌の産生する成分は、全身に作用を及ぼします。腸内環境が悪いとメダボになりやすいとか、神経にも作用しますから、腸内環境が良くないとうつ病になりやすいとか、いろいろなことがわかってきています。

IBE 腸内環境を良くしておくには、何が大切になってくるのでしょうか。

金山 食事と水だと思います。食事の大切さはいろいろなところで言われていますから、気を遣っている人も多いと思いますが、水も大事です。ミネラル、カルシウム、マグネシウムがバランス良く入った水ですね。水道水には塩素が入っていますから、良い腸内細菌を殺してしまう恐れがあります。最低限、塩素を除去できる浄水器は必要だと思います。

IBE 腸で作られたものが、どのように腔へ送られているのでしょうか。

金山 血液循環経由です。先ほど酢酸の話をしました、他にも酪酸や乳酸など、ありとあらゆる良い物質が腸内で作られ、体の隅々まで張り巡らされている血管を通して全身に運ばれていきます。血管の末梢循環を良くしておかなければならない理由のひとつです。

健全な腔内環境を保つために。 毎日の小さな積み重ねを。

IBE 「腸と腔はつながっている。腔内環境を良くするためには、腸内環境を良くしておくこと」。今回も新しい気づきがありました。

金山 年齢とともに性交渉も減り、腔内環境への関心が薄れてしまう人も多いと思います。ただ、やはり腔の状態が悪いと、少なからず体全体の健康度にも影響を及ぼします。健康に良いものを食べ、良い水を飲み、日頃からの運動を心掛ける。毎日の小さな気遣いが腸内環境を保ち、良い腔内環境を保つことにつながります。コロナ禍が続いている今、食事や水には気を配っても、なかなか運動できていない人も少なくないはず。そういう人には、しっかりとお風呂に入ることをお勧めします。歳をとると入浴も面倒になりがちですが、入浴して汗をかくのは、歩いて汗をかくのと同じで、血管が拡張されて末梢循環が良くなります。半身浴から始めて、面倒さがらずにお風呂に入ってほしいと思います。

IBE 人には言えないデリケートゾーンの悩みを抱えている女性も少なくないはず。そんな方に今回のお話はとても参考になったのではないかと思います。



金山尚裕先生、ありがとうございます。

デリケートゾーンと腸内環境はつながっている。健康な体を維持するための貴重なお話をさせていただきました。何歳になっても、デリケートゾーンは女性の体の一部であることに変わりありません。大切にケアしていきましょう！

次回は「女性と末梢循環」について伺います。