

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

# 総合東京病院通信

2020.2

Vol. 88

〒165-8906 東京都中野区江古田3-15-2

TEL. 03-3387-5421(代)

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信 Vol.88

●編集・発行／総合東京病院

## 特集

### 腸内細菌叢（フローラ）と 動脈硬化疾患の関係



循環器内科

滝村 英幸

テレビや雑誌で「腸内フローラ」という言葉をよく目にします。またスーパーの店頭には、腸内環境の改善を謳った商品がたくさん並ぶようになりました。

科学の進歩によって腸内フローラが私たちの身体に大きく関係していることが分かってきました。

心筋梗塞や脳梗塞の要因となる「動脈硬化」も「腸内フローラ」と関連があるとされています。

今回は、最新の研究を交えながら、腸内フローラと動脈硬化との関係についてご紹介したいと思います。

#### 腸内細菌叢（フローラ）とは？

私たち、人間の腸内には多種多様な細菌が生息しています。たくさんの細菌が住んでいる様子が「お花畑([英]flora)」

に見えることから「腸内細菌叢（フローラ）」と呼ばれています。(以下、腸内フローラと表記) その種類は1000種類以上、その数は約100兆個ともいわれています。

細菌にはエネルギー産生、短鎖脂肪酸・ビタミン類・セロトニンなどの物質代謝や免疫調整、感染症予防、肥満予防などの働きがあるとされています。スーパーの乳製品コーナーに行くと、何種類ものヨーグルトがたくさん並んでいますが、これらの機能を持つ細菌がヨーグルトに含まれており、先述した働きが期待できるといわれています。



PET-CT装置

## PET-CTがんドック予約受付中

「PET-CTがんドック」 ※総合東京病院の来院申込者

通常料金 110,000円 ➡ 優待料金 88,000円(税込)

※「脳検査」を追加の場合は、110,000円(税込)になります。

詳しくは、予防医学課へ

☎03-3387-5462

受付時間/月~土(日・祝除く)  
AM 9:00 ~ PM 5:00

特集

## 腸内細菌叢(フローラ)と動脈硬化疾患の関係

### 腸内フローラと病気の関連性

国内外の研究によって腸に関わる疾患（大腸がん、潰瘍性大腸炎など）と腸内フローラとの関連が解明され、腸内フローラを改善することで腸の疾患を治す取り組みが行われるようになりました。腸の病気の他に、動脈硬化や糖尿病、アレルギー、鬱、リウマチ、認知症などの疾患との関連性が明らかになりつつあります。

### 動脈硬化との関連性

狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などの動脈硬化が原因の血管疾患も腸内フローラとの関連が解明されつつあります。健康な人と比較して、狭心症、心筋梗塞の患者では腸内細菌であるラクトバシラス目の増加と、バクテロイデテス門の減少が起きていることがわかってきました。

また動脈硬化の予防や血管疾患の再発の予防のためには、腸内フローラ改善の必要性が指摘されています。

### 動脈硬化との関連性

自分の腸内フローラを知り、腸内フローラに合った生活習慣の改善を行うことは、心臓・血管の病気の予防や再発に効果的と考えます。最近「腸活」といわれるように、腸内フローラを意識した食生活や生活習慣、運動を行うことで、便秘・下痢や肥満などの改善や腸内細菌叢と関連性のある疾患の予防や改善が期待できます。自分の腸内フローラに合った腸活をすることで、より一層の効果を得られるようになります。

### 腸内フローラ検査について

腸内フローラの検査は技術の進歩により簡便になりました。自分の腸内フローラを知りたい方はどなたでも検査が可能です。現在食

事に気をつけていらっしゃる方も、その食事が適切かどうかの判断材料となり、さまざまな疾患の予防を行うことができます。また心臓・血管の病気をした方向けに、今後の再発予防にも繋がる食事療法を行うことも可能です。腸内フローラ検査により、腸内フローラ判定（多様性、短鎖脂肪酸、腸管免疫、口腔常在菌）、大腸画像検査おすすめ度、健康長寿菌判定、腸内フローラの構成、生活習慣の改善ポイント、管理栄養士からのアドバイスコメント、ダイエットや美容に関すること（太りやすさ、やせ菌、エクオール産生菌）などがわかります。検査の実際はご自宅で検便し、封筒に入れ郵便で郵送するだけです。

腸内フローラは食事をはじめとする生活習慣の影響を大きく受けています。腸内フローラの検査は非常に健康や病気の再発に役に立ちます。当院では予防医学センターにて受付を行っておりますので、ご興味のある方はお問い合わせ下さい。(☎03-3387-5462)

サイキン タロウ 様 キットID  
採取日：2019年02月17日

1963年5月10日

#### あなたの腸内フローラ判定

腸内フローラ（細菌叢）を構成する各種の特性より関連づけられた4つの指標（多様性、短鎖脂肪酸、腸管免疫、口腔常在菌）から、腸内細菌を構成する菌のバランスを算出し、腸内環境の良し悪しを総合的に判定するものです。結果はA,B,C,D,Eの5段階評価です。D判定はディスバイオーシス予備軍、E判定は腸内細菌叢のバランス崩壊が起きているディスバイオーシス状態と判定されます。

# D

判定

ややバランスが悪い

多様性および腸管免疫ともに平均的ですが、一部の有用菌がやや少ないため、標準的な改善の余地があると考えられます。

多様性指標: 5.78  
短鎖脂肪酸指標: A  
腸管免疫指標: C  
口腔常在菌指標: E

**大腸画像検査おすすめ度**

追加検査をおすすめします (おすすめ度: 高)

前日: -  
前々日: -

大腸がん患者の腸内細菌叢中に多いとされるフソバクテリウム属の含まれる割合が10%以上に上った場合に「リスクあり」として注意喚起を行っており、大腸内視鏡や大腸CTなどの検査受診を推奨しております。

**腸内細菌の多様性**

5.78

多様性は平均的です

前日: -  
前々日: -

腸内細菌叢中に多様な機能をもつ菌がバランスよく存在していることを数値化したものです。数値が大きければ多様性が高く良いと考えられており、健康な成人は5〜7くらいです。

**健康長寿菌判定**

B

長寿菌は平均的です

前日: -  
前々日: -

長寿の方によく、健康維持に特に関わりが深いとされている菌のバランスをABCの段階で評価しています。

#### あなたの生活習慣評価

検査時のMykinso問診票でご回答いただいた内容を反映しています。

	今回	前日	前々日
食事	C 比較的良好	-	-
運動	E 要改善	-	-
睡眠時間	C 比較的良好	-	-
飲酒頻度	D 高め	-	-
タバコ	E 禁煙推奨	-	-

腸内フローラ検査結果の一部  
予防医学センター 03-3387-5462

# 病院からのお知らせ

## ○新型コロナウイルスの対応について

中国・湖北省武漢市で新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が報告され、日本国内にも感染が広がっています。発熱の症状があり当院の受診を希望される場合は、受診前に当院代表電話番号までお電話ください。(総合東京病院TEL:03-3387-5421)

なお、発熱・咳などの症状がある、中国・武漢市への渡航歴があるなど、ご相談を希望される方は厚生労働省の電話相談窓口をご利用ください。(厚生労働省TEL:03-3595-2285)

## ○ドクター塚原の心臓病ティーサロンのご案内

次回 2020年 3月14日(土) 14:30 ~  
「心臓病を遠ざける生活習慣・修了式」  
会場：B棟3F STR東京ホール



南東北グループ 医療法人財団 健貢会

**総合東京病院**

外来診療予約専用ダイヤル

**03-3387-5545**

受付時間:午前9時～午後5時(日曜・祝日除く)



ホームページはこちら

**外来時間** (月～土曜日、祝日は除く)

- 午前受付 午前8時～午前11時30分 (診療開始 午前9時～)
- 午後受付 午後12時30分～午後3時 (診療開始 午後1時～)

急患の方は休診日・夜間でも  
受付致します。

### ■ 当院の理念

すべては患者さんのために

### ■ 個人情報保護について

当院は、患者さんの個人情報について、正確かつ最新の状態に保ち、患者さんの個人情報の漏洩、紛失、破壊、改ざんまたは患者さんの個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

### ■ 患者さんの権利

1. 人格が尊重され、最善の医療を公正に受ける権利があります。
2. 病状や医療行為について納得できるまで十分な説明を受ける権利があります。
3. ご自身の選択に基づく医療を受ける権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を受ける権利があります。
5. ご自身の診療記録の開示を受ける権利があります。
6. 診療上得られた個人情報やプライバシーは保護される権利があります。

### ■ 患者さんの責務

1. 適切な医療を受けるため、自らの健康状態等、必要とされる情報を可能な限り正確に医療提供者に伝えていただきます。
  2. 医師から十分な情報と説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしていただきます。
  3. 治療に必要な指示を守っていただきます。
  4. 病院内の快適な療養環境の維持に協力していただきます。
- \* 暴言・暴力や迷惑行為、および器物破損行為を禁止します。  
\* 診療を阻害するような迷惑行為などがあった場合、患者さんおよびご家族の意思に関わらず、退去していただくことがあります。



ISO9001 認証取得

当院は、質の高い医療を提供し、継続的に運用されている病院であると第三者機関の審査を経て認証されました。

## 市民公開講座

※入場無料、予約不要・先着順です。ぜひご参加ください。

演題

**切らずに治す!脳卒中**

日時

2020年 **2月29日** 土 14:00～

会場

**総合東京病院 B棟3階 STR東京ホール**

講師

院長/脳血管内治療センター長

**渡邊 貞義**

わたなべ さだよし