

第 89 回 私の健康法 260912 (寺岡)
「常在菌」

皮 膚：表皮ブドウ球菌、黄色ブドウ球菌、アクネ菌（ニキビ）、白癬菌（水虫）

口腔内：ミュータンス菌（虫歯）、ジンバリス菌（歯周病）

消化管：胃 ピロリ菌（胃潰瘍、胃癌）

：小腸 小腸内細菌増殖症

：大腸＜粘膜表面広げるとテニスコート一面＞

大腸菌、ビフィズス菌(99.9%)；乳酸菌(0.1%)など数百種類・数百兆個
—微生物の生態系（腸内フローラ、お花畑）—

肺 ：結核菌（結核）

非結核性抗酸菌症、肺真菌症（アスペルギルス症）

分類	代表的な菌	作用	体への影響
善玉菌（有益菌） 	・ビフィズス菌 ・乳酸菌 ・酪酸産生菌	・ビタミンの合成 ・消化吸収の補助 ・感染防御 ・免疫刺激	・健康維持 ・老化防止
悪玉菌（有害菌） 	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌（有毒株）	・腸内腐敗 ・細菌毒素の産生 ・発がん物質の産生 ・ガス発生	・健康阻害 ・病気の引き金 ・老化促進
日和見菌 	・バクテロイデス ・大腸菌（無毒株） ・連鎖球菌		健康なときは おとなしくしているが、 体が弱ったりすると 腸内で悪い働きをする

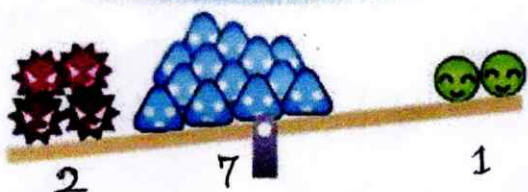
腸内細菌のバランス

健康な人

悪玉菌 1 : 日和見菌 7 : 善玉菌 2



悪玉菌が優勢になると...



理想的な
腸内フローラのバランス

