

オーラルヘルスが大腸の健康を守る



山口 トキコ

東京都港区 マリーゴールドクリニック院長
日本大腸肛門病学会専門医, 博士(医学)

大腸には 1000 種類・100 兆個以上の細菌が生息しているといわれる。この腸内フローラの研究が進んできたことで、大腸が健康・長寿にとって重要な器官であることがわかってきた。

「腸活」には、有用菌をとって補う「プロバイオティクス」とそのエサをとって育てる「プレバイオティクス」が必要である。一方で歯周病菌が歯周ポケットから血中に侵入して、心臓病や脳血管疾患などのリスクになることはよく知られている。最近では口腔常在菌が嚥下によって腸内細菌叢に影響を与えることで、全身の健康状態への関与を示唆する報告も散見される。この腸内細菌と口腔細菌の相関関係に加えて、腸管免疫が高まると唾液中の IgA が増加するという唾液腺と腸の関係も解明された。これらのことから大腸が健康になるには、「腸活」に加えてプラークコントロールによるオーラルケア、咀嚼力と唾液の働きが重要である。それが全身の健康へつながると考える。

[略歴]

1988 年 3 月 東京女子医科大学卒業
1988 年 4 月 東京女子医科大学病院 第二外科医員
1992 年 3 月 東京女子医科大学大学院医学研究科 博士課程修了
1993 年 10 月 社会保険中央総合病院大腸肛門病センター 肛門外科医員
2000 年 2 月 マリーゴールドクリニック 院長
現在に至る

[主な著書]

- ・女医が教えるおしりの本 (TBS サービス)
- ・便秘をみるみる解消する! 200%の基本ワザ (日東書院)
- ・本気で治したい人の腸の不調 (学研)
- ・スッキリ! 美便生活 (池田書店)

[所属学会・資格]

医学博士
日本大腸肛門病学会 専門医・指導医・評議員
日本臨床肛門病学会 技能指導医・評議員
日本外科学会 専門医
女性医師大腸肛門疾患研究会(JKK) 代表世話人
大腸肛門病懇談会 世話人
関東肛門病懇話会 世話人
クシャラ・ストラ研究会 世話人
日本東方医学会 評議員
NPO 法人恒志会 常務理事