

内科

腸内細菌と肌のコンディショニングについて

肌のかゆみや炎症、吹き出物の悩みを持つ人が増えています。原因は空気の乾燥だけでなく、腸内の悪玉菌の増加が影響しているかもしれません。

ウェルシ菌や一部の大腸菌は、腸内で硫化水素やアンモニアを産生することで、腸の粘膜の細胞を傷害してバリア機能を低下させ、腸内毒素が体内に侵入しやす

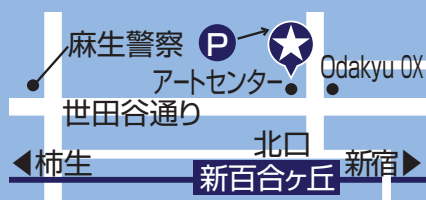
くなります。また、クレブシエラ属にはイソトロキニン6（I-L6）などの炎症性サイトカインという物質を産生して、皮膚の状態を悪化させるものがあります。I-L6が過剰になると体内の炎症が促進され、皮膚の赤みや腫れが長引いたり、肌の弾力を維持するタンパク質であるエラスチンの分解が進み、皮膚のたるみやしわが進行したりします。

対策として、善玉菌を増やす発酵食品やオリゴ糖の摂取、抗炎症作用のあるポリフェノールの摂取、抗酸化成分としてビタミンCやビタミンEの摂取などが推奨されます。



■ 内科
新百合山手福本内科

福本 学



☎044-955-8877
麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル2F
<http://www.fukumotonaika.jp/>