

「現代日本人の発酵食品摂取と体調」に関する調査結果について、松生クリニック院長・医学博士の松生恒夫（まついけつねお）先生にお話をお伺いしました。松生先生は、これまで4万人を超える大腸内視鏡検査の実績を有する“腸のスペシャリスト”として知られ、多数のテレビ出演やご自身の著書を通じて、“腸に良い”食生活やライフスタイルについて啓発を続けられています。

最近、まるで秋がないような天候が起因で体調を崩す「春夏冬（秋ナイ）症候群」が増えている。不足しがちな「植物性乳酸菌」由来の発酵食品をはじめとしたバリエーション豊かな発酵食品摂取によって備えを。

最近、秋になっても夏の暑さが続くことや気温の急激な低下など、まるで秋がないような天候が起因で体調を崩す人が増えています。私はこれを「春夏冬（秋ナイ）症候群」と呼べると考えています。この「春夏冬（秋ナイ）症候群」に備えるには、毎日軽い運動をしたり、シャワーだけで済ませるのではなくお風呂につかったりして、「腸を冷やさない」ようにすることが重要です。また、季節の変わり目に備えて、今から食生活を見直すことも必要です。そこで、私がクリニックでも患者さんにお薦めしているのが漬物や味噌、しょうゆ、酒などの発酵食品に多く生育する「植物性乳酸菌」の摂取です。

「動物性乳酸菌」はヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズなどに含まれるため、同時にコレステロールも多く摂ってしまいがちです。「植物性乳酸菌」が摂れる食品としては「醤油」や「味噌」の他に「漬物」があげられます。「漬物」は野菜を食べることができるため、食物繊維と一緒に摂れるという大きな利点があります。「植物性乳酸菌」による発酵食品は毎日食べることが「秋ナイ症候群」の予防につながります。ヨーグルトやチーズに加えてもう1品、たとえば漬物や野菜たっぷりの味噌汁を摂ることがポイントです。しかも、気温差が10℃になってから摂るのではなく、日頃から積極的に摂取して「秋ナイ症候群」に負けない腸の状態を保っておくことが重要です。



「植物性乳酸菌」を摂ることの重要性を紹介する松生先生の著書（廣済堂出版）。

「春夏冬（秋ナイ）症候群」チェックリスト

今回の調査結果から、「秋ナイ症候群」の症状のトップ3として、「疲れやすい」「乾燥する」「ストレスが強い」が挙げられました。また、「肌が荒れる、肌の調子が悪い」「ガスが出る」なども高い回答率を示しました（P.5参照）。
それらも踏まえ作成したのが、以下の「秋ナイ症候群」チェックリストです。該当数が多いほど、「秋ナイ症候群」である可能性が高いのですが、たとえ1つでも当てはまる場合は、「秋ナイ症候群」を疑ってみてください。

No.	項目	☑
1	夏の暑さが長引き、以降、急激な気温の低下で体調を崩しがちだ	<input type="checkbox"/>
2	夏の暑さが長引き、以降、急激な気温の低下でお腹の調子が悪くなる	<input type="checkbox"/>
3	秋は疲れやすい	<input type="checkbox"/>
4	秋は肌が乾燥したり荒れたりしやすい	<input type="checkbox"/>
5	秋はストレスがたまりやすい	<input type="checkbox"/>
6	秋はおなかにガスがたまりやすい	<input type="checkbox"/>
7	秋は太りやすい	<input type="checkbox"/>
8	発酵食品は、ヨーグルトやチーズなどを摂ることが多い	<input type="checkbox"/>
9	味噌、醤油、漬物など、伝統的な発酵食品を摂ることが減った	<input type="checkbox"/>
10	発酵食品はほとんど摂らない	<input type="checkbox"/>

（監修：松生クリニック）

松生クリニック院長 医学博士 松生恒夫（まついけつねお）

1955年東京都生まれ。医学博士、日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医。80年東京慈恵会医科大学を卒業後、83年同大学第三病院内科助手、94年松島病院大腸肛門病センター診療部長などを経て、2004年松生クリニックを開業。便秘外来を設け、地中海式食生活や漢方療法なども診療に取り入れ効果をあげ、全国から患者が来院する病院としても知られている。“腸のスペシャリスト”として、数多くのテレビ番組に出演するなどメディアでも活躍中。『腸に悪い14の習慣－「これ」をやめれば腸が若返る』（PHP研究所）、『朝の腸内リセットがカラダを変える』（主婦の友社）、『漬物を食べないと腸が病気になる』（廣済堂出版）、など腸に関する著書も多数。