

【熱中症の「炎症ドミノ」を防ぐ“バリア腸活”】 2026.5.27

埼玉慈恵病院 副院長 藤永 剛

「熱中症対策は、水分補給だけでなく、“腸を守ること”も大切です。」

何故かという、近年の研究で、熱中症は単なる「脱水」や「体温上昇」だけでなく、悪化すると全身の“激しい炎症”を引き起こす病気であることが分かってきたからです。

体が暑さを感じると、体温を下げるために血液が皮膚へ集まります。その一方で、腸への血流は低下しやすくなります。

すると「腸管バリア機能」が弱まり、本来は腸の中に留まるべき細菌の毒素(LPS など)が血液内へ侵入し、全身の炎症を悪化させる一因になると考えられています。

だからこそ、夏の熱中症対策には「その場の水分補給」だけでなく、「日頃から“腸管バリアを守る体づくり”」が重要です。

いわば、“バリア腸活”です。

- 適切な水分・塩分補給
- 発酵食品や食物繊維で腸内環境を整える
- 質の良い睡眠で自律神経を整える
- 腸の粘膜の材料になるタンパク質と、粘膜を守るビタミンをしっかり摂る」

○腸管バリアを守るためには、

「腸の粘膜を傷つけにくくする」「腸内細菌を整える」「炎症を抑える」食事が重要です。

① 発酵食品

善玉菌を増やし、腸内環境を整える助けになります。

- 味噌
- ヨーグルト
- 納豆
- キムチ
- 甘酒(麴甘酒)
- ぬか漬け

など。

善玉菌が増え、食物繊維をエサにすると、「短鎖脂肪酸」が作られます。短鎖脂肪酸は、腸の粘膜を守り、炎症を抑える働きが期待されています。

② 食物繊維・オリゴ糖

腸内細菌の“エサ”になります。

食物繊維

- 野菜
- 海藻
- きのこ
- 豆類
- 雑穀
- オートミール

オリゴ糖を多く含む食品

- バナナ
- 玉ねぎ
- ごぼう
- 大豆
- はちみつ
- アスパラガス

など。

③ タンパク質

腸の粘膜そのものの材料になります。

- 魚
- 卵
- 豆腐
- 納豆
- 肉
- 牛乳・ヨーグルト

など。

暑さで食欲が落ちると、タンパク質不足になりやすいため注意が必要です。

※加えて、野菜や果物に含まれる”ビタミン”や粘膜を守る”抗酸化成分”も、暑さによるダメージや炎症から体を守るうえで重要です。