

# 研究者采访

京都府立医科大学 研究生院  
医学部消化器内科  
内藤副教授

采访日  
2019.12.23



**Q1** 最近常听到「脑肠相关」这个词，是什么意思？

**A1** 感到压力的时候肚子会痛、肠道粘膜会发炎，这样一来会让脑部感觉更多焦虑，从而导致行动或食欲也会有变化。脑和肠相互有着密切的影响，我们称此为脑肠相关。与脑肠相关有着最大关联的肠道菌群也被称为肠道菌落，备受人关注。

**Q2** 肠道菌群指的是什么？

**A2** 人的肠内有超过1000种，约100兆个细菌存在，这被称为「肠道菌群」。肠道菌群的平衡（细菌的种类和数量）根据每个人的体质而有所不同，也会根据饮食的不同发生变化。偏食（食物纤维不足、过度摄取脂肪等）、会导致益生菌和有害菌的增减，从而引起被称为肠道菌群失调的肠内细菌紊乱。

**Q3** 怎么做能够调整肠道菌群（抑制肠道菌群失调）

**A3** ①直接摄取被称之为益生菌的乳酸菌等对人体好的微生物（益生菌）②有报道称摄取被称为益生元的食物纤维类和低聚糖类等，通过增加肠内益生菌，或者减少有害菌，可以改善肠道菌群失调。我们也通过实验得出以下结论：通过饮用碱性离子水，可以改变益生元性质的小鼠肠道菌群的平衡，增加对身体有用的短链脂肪酸。