

研究者インタビュー

京都府立医科大学 大学院
医学部消化器内科
内藤准教授



2020 No.1

Q1

「脳腸相関」という言葉を最近聞きますが、
どういう意味ですか？

A1

ストレスを感じるとお腹が痛くなったり、腸管粘膜が炎症を起こすと脳で不安感が増し、行動や食欲が変化します。脳と腸は相互に密接に影響を及ぼしあっており、これを脳腸相関と呼びます。脳腸相関に大きく関与する腸内細菌叢(そう)は、腸内フローラとも呼ばれ、非常に注目されています。

Q2

腸内細菌叢とは何ですか？

A2

ヒトの腸内には1,000種類以上、約100兆個もの細菌が存在し、「腸内細菌叢」と呼ばれます。腸内細菌叢のバランス(細菌の種類や量)は個人によって異なり、食事で変化します。偏食(食物繊維不足、脂肪の過剰摂取等)は、善玉菌・悪玉菌の増減を招き、ディスバイオーシスと呼ばれる腸内細菌の乱れを引き起こします。

Q3

腸内細菌叢を整える(ディスバイオーシスを抑える)ためには
どうすればいいですか？

A3

①プロバイオティクスと呼ばれるように乳酸菌等の人体に良い影響を与える微生物(善玉菌)を直接摂取する事、②プレバイオティクスと呼ばれる食物繊維類やオリゴ糖類等を摂取し、腸内の善玉菌を増殖させる、または悪玉菌を減少させる事が、ディスバイオーシスを改善する事が出来ると報告されています。我々も、アルカリイオン水を飲むことにより、プレバイオティクスのマウスの腸内細菌叢のバランスが変化し、身体に有用な短鎖脂肪酸を増加させることを報告しています。