

腸内細菌「腸は健康の要」



「腸腸相関」という言葉があるように、腸内細菌には驚くほど多岐にわたり驚くほど複雑で驚くほどパワフルなのです。

腸内に住んでいる細菌たちは、腸管の免疫細胞の他にさまざまな臓器との間で情報のやり取りをしている事が明らかになってきました。なかでも迷走神経に介した脳とは莫大な情報のやりとりをしており私達の感情や思考にも少なからず影響を与えているのです。

腸には私達の感情をコントロールする力があります。シンプルに表現すれば「**腸が健康だと幸せを感じ、腸が不健康だと不幸せだと感じる**」これも腸内細菌がやっていることなのです。

あらゆる神経伝達物質の生成には腸内細菌が関連しており、なかでもドーパミンやセロトニンは**幸せ物質**とも呼ばれています。ドーパミンが分泌されるとやる気や集中力がアップし、仕事の効率が向上します。誰かに恋をして心がときめいている時の幸せ感。あれがドーパミンが出たときの感覚です。

毎日が楽しくてたまらないし、仕事にも遊びにもやる気も出ます。セロトニンが分泌されると心が安定します。希望が湧いてきます。気持ちを奮い立たせてくれます。ドーパミンもセロトニンも体のどこにあるのか探してみると脳で見つかります。ですから、これまでは脳との関係でしか語られていませんでした。しかし、その後どこで作っているのか研究が進んだ結果・・・その答えが「腸」だということがわかってきました。

実は腸内細菌が自らドーパミンやセロトニンの前駆体（前段階の物質）を直接作り出したり、あるいは腸に分布する「腸クロム親和性細胞」と呼ばれる細胞に働きかけてドーパミンやセロトニンの産生を促していることが分かりました。

セロトニンは、トリプファンというたんぱく質から作られます。体内で合成されないので食べ物でとる必要がある必須アミノ酸の一つです。味噌汁や豆腐といった大豆食品、肉類、魚、ナッツ類などにたくさん含まれています。しかしたくさん摂れば増えるというわけでもなく、腸内細菌に働いてもらわなければセロトニンは作られないのです。また腸内細菌がしっかりとしていなければ増えません。現代人はさまざまなストレスにさらされているため、腸内細菌が不足したり、きちんと働けない状態だったりすると、セロトニンが不足してしまいます。それがうつ病など精神的な病気につながっているのではないのでしょうか。ドーパミンも同じです。**腸内細菌がしっかりといれば人は幸せに生きれるのです。**

腸内細菌が喜ぶ食べもの

- 1 豆類【煮豆・豆腐・納豆など】
- 2 ごま【ナッツ・ごま】
- 3 発酵食品【ぬか漬けなどの漬物・キムチ・味噌汁・お酢・梅干しなど】
- 4 野菜や果物【できれば自然栽培のもの。旬なもの。新鮮なもの】
- 5 魚【小型の魚。できれば大型の魚は避ける】
- 6 キノコ類全般 7 芋類 8 わかめ【海藻類】



健康の強い見方「免疫細胞」は

どこから分布しているのか

人間の体には免疫力という自己防衛機能があります。

自己と非自己（自分と自分でないもの）を認識して、「非自己は排

除する」という働きです。これが人体に何重にも張り巡らされ、悪影響を及ぼす外敵から人体を守っているのです。

人の免疫細胞は三歳くらいまでに、人体にとってのいい菌、悪い菌の選別を学習すると言われています。ですから、三歳

までに「この菌は大丈夫だ、これは良くない菌だ」と覚え込む事が大切です。たくさん菌と触れれば触れるほど、多くの菌を受け入れることができます。大きくなって、見たことのない菌が侵入してきたら、いくらその菌がいい働きをする菌であっても仲間として認めてもらえませんが排除されます。そうすると、腸内細菌の種類の数も少なくなり、結果的に腸管免疫は活性化しません。それだけ病気になるやすいということ。小さい子を持つお母さんにはできるだけ泥んこ遊びをさせてみてください。現代は過敏すぎるというほど清潔信仰が蔓延していて、子供に土を触らせないという親御さんが多くなってきました。

これでは菌と触れる機会が少なくなり、腸内細菌種類も増えず免疫力は高まりません。ちょっと熱が出れば抗生物質を処方してもらい、家の中には抗菌グッズという家庭もあるでしょう。わずかな不調でもすぐお薬に頼る。その結果、腸内細菌のバランスを崩してしまい悪循環です。

こうした生き方では腸内細菌はますます元気をなくしてしまい、腸管免疫を刺激することもできません。意外に思われるかもしれませんがある程度菌と仲良くする事で免疫力アップするのです。免疫力がアップすれば薬に頼る機会は減少します。そうすることで、腸内細菌は元気を失う事なく、さらに免疫力もアップすることになります。

過度の薬の服用は腸内細菌にダメージを与えるということとを覚えておくべきでしょう。

