

# 腸内細菌整え体調改善を

食生活を通じて腸内細菌のバランスを整え、便秘や下痢などを改善しようとする取り組みが医療機関で始まっている。腸内細菌の状態を調べた上で、医師や管理栄養士らが栄養指導などをしており、専門外来を設ける病院も。まだ不明な点も多いが、さまざまな疾患との関連が指摘されており、臨床現場での研究も進められている。

(山本真嗣)

「腸内細菌を整えると、セロトニンというホルモンが出てリラックスできる。

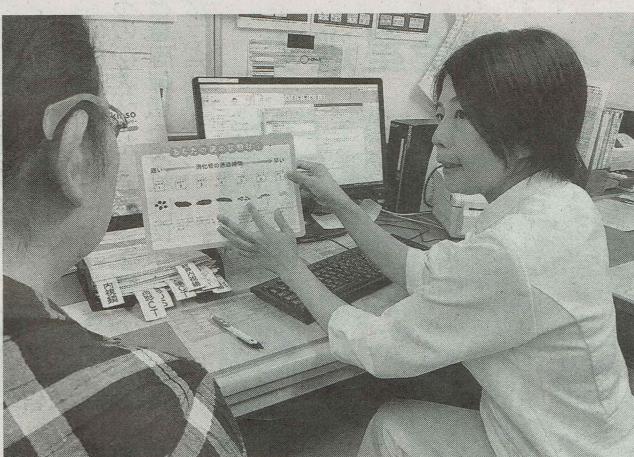
無理のない範囲で指導内容を続けてください」

愛知県一宮市の山下病院で腸内細菌外来を担当する消化器内科医長の泉千明医師(三八)は、経過観察で来院した女性(五五)に話し掛けた。



患者さんの便の状態を聞き、腸内細菌の状況を説明する泉医師=愛知県一宮市の山下病院で

## 医療機関が取り組み



患者さんの便の状態を聞き、腸内細菌の状況を説明する泉医師=愛知県一宮市の山下病院で

維持に大きくかかわっている。「善玉菌」が二割、状況次「悪玉菌」が一割、状況次七割ほどとされ、このバランスが崩れると、体調不良や疾患につながるという。

腸内細菌外来は今年一月に開設。おなかの調子が悪いが、従来の治療や検査では効果が十分なかつたり、原因が不明だつたりする人を主な対象に、便に含まれる腸内細菌の構成を調べ、医師と管理栄養士が食生活や運動の習慣付けなどを指導する。

検査は腸内細菌の解析を専門とするベンチャーカンパニー「サイキンソーラー」(東京)が実施。結果は大きく五つに分けた細菌のグループの比率とビフィズス菌、乳酸菌など主な細菌の割合、多様性や太りやすさなどを示す。栄養指導では、ビフィ

ズス菌や納豆菌といった微生物を含む発酵食品と、オリゴ糖や食物繊維など微生物のエサとなる物質を含む食品をバランス良くとるように促す。

全て自由診療で、同院では検査と医師の説明、栄養指導を合わせて現在は一万一千円。毎週月曜日で、十一月初めまでに静岡など県外からも含め百十八人が利用し、経過観察で訪れた四十八人のうち七割で症状の改善がみられたという。

泉医師は「全く効果がない人もおり、まだ分からぬことが多い。ただ、腸内細菌」という観点で自分の体や生活習慣を見直し、改善へつなげるきっかけになる」と話す。

サイキンソーラーによると、大腸炎やクロール病、がんなどの関連も調べていきたい」と話す。

担当する川上和彦副院長(三三)は「腸内細菌の状況がわかれれば、病気の早期発見や治療、予防につながる可能性がある。今後、潰瘍性大腸炎やクロール病、がんなどの関連も調べていきたい」と話す。

腸内細菌 腸内に生息する細菌で、数百種類500匹個以上になるとされる。

腸内にびっしりと生息している様相から花畠に例え「腸内フローラ」と呼ばれる

ている。がんや肥満、糖尿病、アレルギー、骨粗鬆症、うつなどさまざまな疾患と関わりがある可能性が指摘されており、研究が進められている。

女性は以前から排便が不規則でおなかが張り、体重も高止まりで悩んでいた。六月に同外来で腸内細菌を調べると、通常人間の腸に多く生息し、免疫にかかわるとされる細菌のグループがほとんどいないことが判明。太りやすい体质と関係の深い細菌の比率が高いことも分かった。食生活では、免疫関連のエサになる野菜が少ないと喜ぶ。

## 検査で状態解析 食事指導や臨床研究

消化器内科医の服部昌志 理事長(五〇)によると、腸には免疫細胞の七割が集中して毎日食べているといい、「すごく楽になった」と喜ぶ。

「サイキンソーラー」(東京)が実施。結果は大きく五つに分けた細菌のグループの比率とビフィズス菌、乳酸菌など主な細菌の割合、多様性や太りやすさなどを示す。栄養指導では、ビフィ

ズス菌や納豆菌といった微生物を含む発酵食品と、オリゴ糖や食物繊維など微生物のエサとなる物質を含む食品をバランス良くとるように促す。

全て自由診療で、同院では検査と医師の説明、栄養指導を合わせて現在は一万一千円。毎週月曜日で、十一月初めまでに静岡など県外からも含め百十八人が利用し、経過観察で訪れた四十八人のうち七割で症状の改善がみられたという。

泉医師は「全く効果がない人もおり、まだ分からぬことが多い。ただ、腸内細菌」という観点で自分の体や生活習慣を見直し、改善へつなげるきっかけになる」と話す。

担当する川上和彦副院長(三三)は「腸内細菌の状況がわかれれば、病気の早期発見や治療、予防につながる可能性がある。今後、潰瘍性大腸炎やクロール病、がんなどの関連も調べていきたい」と話す。