

足し算の日常臨床

周知されつつある「腸内フローラ」 健康のファクターとなるのは腸内細菌の共存

近年、腸内細菌叢の状態は、複数疾患の発症と関わりがあることが知られつつあり、世界的に腸内細菌と疾患の関連性を立証していく研究が積極的なかたちで進められている。

もはや腸内細菌は腸だけを席巻する存在ではなくなってきた。そして腸内環境が安定して良い状態であることが、体全体の状態を良好に保っていく環境要因となるのは周知の認識となりつつある。実際にがん、生活習慣病、アレルギー（花粉、食物）、自閉症、うつ病、潰瘍性大腸炎など、幅広い複数の疾患で腸内フローラのバランスの乱れと関係があるという視点から、各特性を踏まえて腸内

環境のバランスを画像で確認し、診断要素の一つとして使用する医療機関も既に存在し始めている。

腸内細菌は、さまざまな種類が腸内環境の中で共生しているが、一人ひとりで構成が異なり、特に成人期では短期間で菌が定着するわけではないと言われている。

つまり日常の中で意識的に粘り強く自分に合った方法で相性の合う菌を見つけながら摂り入れ続けることが、生涯にわたる腸内フローラの生育に良い環境づくりに直結していく。

フローラを悪玉菌の巣窟としないうようにするには、フローラの中に存在する悪玉菌を駆逐すれば良いわけではない。

技術的な進歩により詳細な腸内環境を調べることよって、従来、悪玉菌と呼ばれてきた存在であっても必ずしも毒素を産生するとは言い切れない働きをもつ種が存在することなどもわかるようになってきた。

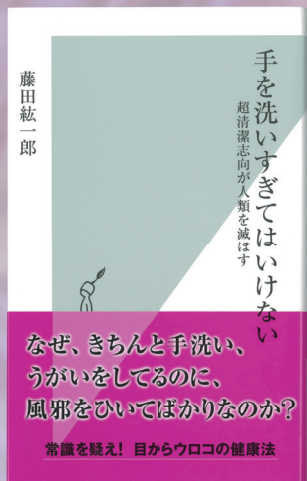
したがって腸内で善玉菌が優勢となるバランスが保持できる環境を育み、日和見菌が善玉菌の良い影響を受け、従来、悪玉菌といわれてきた存在も一定のバランスを保ちながら共存させていく必要があるのだ。

このような背景を踏まえて今回の特集インタビューでは、人の成り立ちとして進化の原点となる腸という視点で藤田先生、ドナーの

中から最適なフローラの組み合わせを選定し、生着しやすい腸内フローラ移植用の菌液を使用し、実施した糞便移植で注目すべき実績をもつ医療関係者が主体となって設立された「一般財団法人 腸内フローラ移植研究会」の創設・運営に関わっている城谷先生、長期にわたって徹底的な栄養学に基づいた診療を実践している鶴見先生、目の前で苦しむ患者さんのためにできる日常診療を探索し続け先駆的に実践されている診療で、今後の自費診療の可能性を示唆する姫野先生に、それぞれの立場から日々、研鑽を積まれた研究・診療の現状と展望を熱く語っていた

だいている。

【参考文献】



著者：藤田 絢一郎 先生
書籍名：手を洗わずにはいけない



著者：鶴見 隆史 先生
書籍名：食物養生大全



著者：姫野 友美 先生
書籍名：心療内科に行く前に食事を変えなさい