



## 『 腸内細菌の話 』

---

腸内細菌は100～1000兆個に達し、宿主である人体の総細胞数、60兆個より多いことはご存じでしょうか？この腸内細菌叢（そう）の研究が、最近の遺伝子工学の進歩によって、急速に進んでいます。

宿主と腸内細菌の共生が保たれることは重要で、その破綻は多くの疾病の発症や増悪に関連します。例えば、抗生剤の乱用などによって、乳児期の腸内細菌叢（そう）の形成が阻害されると、後の肥満やアレルギー疾患の発症に関連することが知られています。

また腸内細菌は多種に及びますが、いわゆる善玉菌の占める割合が多いほど良いと言うものではなく、腸内細菌叢（そう）の多様性が重要なのです

それが保たれないようでは生活環境の多様性に対応できないということです。その維持の基本になるのは、腸内細菌の餌となる食物繊維です。

そして1907年にウクライナの生物学者からヨーグルトの有用性が報告されてから久しいですが、これまで多くの試みがなされるなかで、実際には胃酸や胆汁酸などの生体の防御機構を超えて腸に生着することはきわめて難しく、実用を妨げているのが現状のようです。

今、腸内細菌叢（そう）のコントロールは、医学のホットな研究課題のひとつと言えるでしょう。



鹿児島厚生連病院  
副院長

今村 也寸志