

鬱病と腸内細菌

Dr.

和の町医者日記

「腸と心」シリーズ③

平成24年の日本の自殺者は約2万8千人でした。自殺の原因として、やはり健康問題が多いようですが、なかでも「鬱病」が注目されています。国をあげて過重労働対策や鬱病対策にすいぶん力を入れてきました。

と、すごい勢いで増加しています。躁鬱病などの気分障害も含むと100万人を超えているそうです。実は、世界でも3億5千万人が鬱病だそうです(2012年)。なぜこんなに鬱病が増えているのでしょうか。それは、文明の発達と関係しているのは明らかでしょう。文明は鬱病だけではない。

人体にあるセロトニンの総量はたったの10⁹程度といわれています。その9割が小腸の粘膜にあります。残り1割のうち、約8%は血小板の中にあり、脳内にあるセロトニンはわずか2%に過ぎません。

要するに、セロトニンは主に腸で造られているのです。ミンのもとになるフェニルアラニンを増やすために良質なタンパク質を食べることで、トリプトファンは肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品、豆類、バナナなどに多く含まれています。肉については牛も肉、豚ヒレ肉、鶏のささみ、魚はサケ、マグロ、カツ

く、がんやアレルギー病なども増やしました。鬱病とは、脳内の神経伝達物質であるセロトニンが不足している状態です。鬱病を治すためには、脳内のセロトニン量を回復させる必要があります。

量に比べて10倍程度といわれています。その9割が小腸の粘膜にあります。残り1割のうち、約8%は血小板の中にあり、脳内にあるセロトニンはわずか2%に過ぎません。

オナなどの赤身やサンマがお勧めです。これらの食品をたくさん食べてセロトニンを増やすには、腸内細菌の助けが不可欠です。トリプトファンからセロトニンになるためには、ビタミンB₆やC、葉酸などが必要です。これらのビタミン類は、腸内細菌が合成しています。ビタミンB₆は、玄米、小麦、大豆、ニンニク、アボカドなどに、フェニルアラニンは肉類、貝類、チーズ

こうした食品を多くとると、腸内細菌の7割を占める日和見菌が善玉菌に近い性格の菌に変化します。そして悪玉菌が減って腸内環境がぐんと良くなり、セロトニンが増えます。さらに、自慢したくなるほどの便が出ます。

私たちは、職場や家庭などに多くのストレスを抱えて生きています。ストレスを感じていれば感じているほど、腸内環境を意識した食事にすべきです。また、現在鬱病やストレス病で悩んでいる人は思い切って食べ物を食べてみてください。太い便が出るようになったとき、鬱病は改善しているはず。私はSSRIなどの抗鬱剤の前に、食事を見直すべきだと思います。

詳しいことは、お近くの栄養士さんに聞かれるといいでしょう。

脳の中のセロトニンが不足すると精神状態が不安的になり、めいりります。疲れやすくなり、集中力が落ちたり、感情のコントロールが困難になります。セロトニンの役割としては、心身を平穩に保つことなのです。

では、セロトニンを増やすためにはどうすればいいのでしょうか。まずは、セロトニンのもとになるトリプトファン、あるいは元気物質ドーパ

オナなどの赤身やサンマがお勧めです。これらの食品をたくさん食べてセロトニンを増やすには、腸内細菌の助けが不可欠です。トリプトファンからセロトニンになるためには、ビタミンB₆やC、葉酸などが必要です。これらのビタミン類は、腸内細菌が合成しています。ビタミンB₆は、玄米、小麦、大豆、ニンニク、アボカドなどに、フェニルアラニンは肉類、貝類、チーズ

私たちは、職場や家庭などに多くのストレスを抱えて生きています。ストレスを感じていれば感じているほど、腸内環境を意識した食事にすべきです。また、現在鬱病やストレス病で悩んでいる人は思い切って食べ物を食べてみてください。太い便が出るようになったとき、鬱病は改善しているはず。私はSSRIなどの抗鬱剤の前に、食事を見直すべきだと思います。

詳しいことは、お近くの栄養士さんに聞かれるといいでしょう。



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穩死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

幸せ物質「セロトニン」増やす食べ物

オナなどの赤身やサンマがお勧めです。これらの食品をたくさん食べてセロトニンを増やすには、腸内細菌の助けが不可欠です。トリプトファンからセロトニンになるためには、ビタミンB₆やC、葉酸などが必要です。これらのビタミン類は、腸内細菌が合成しています。ビタミンB₆は、玄米、小麦、大豆、ニンニク、アボカドなどに、フェニルアラニンは肉類、貝類、チーズ