

H26. 11. 15

人間とは「考える管」である



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
 「平穏死・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。

私は胃腸病の専門医です
 が、そもそも胃や腸は内臓で
 しょうか？ 私はずっと内臓
 だと思っていました。おなか
 の上から触ると、たしかに腹
 壁の内部に位置しています。
 しかし、口から肛門は間違い
 なく一本の連続した管です。
 口から挿入した胃カメラと、
 肛門から挿入した大腸カメラ
 は、小腸内で「お見合い」を
 することができません。

分子生物学者の福岡伸一氏
 は、「人間はチクワである」
 と言います。なるほど、胃や
 腸はチクワの穴の表面で外の
 皮とつながっています。だか
 ら胃腸の中とは「身体の外」
 だそうなんです。いつしか、私も
 「人間とは考える管である」
 と認識するようになりまし
 た。その管の役割とは「消
 化」と「吸収」。食べたもの
 は胃腸で消化された後に小腸
 粘膜から吸収されて初めて

肥満も動脈硬化も腸内細菌叢のせい？

「体内に入った」と言えるの
 です。
 消化とは、食べ物をバラバ
 ラの最小単位に切り刻むこ
 と。そうしないと小腸粘膜か
 ら吸収できません。炭水化物
 はブドウ糖へ、タンパク質は
 アミノ酸へと最小単位に分解
 されてはじめて吸収が可能に
 なる。コラーゲンやグルコサ
 ミンを飲んで肌や膝にそれが
 直接届くと信じておられる方
 がいますが、そんなことはあ
 り得ません。自分の頭が悪い
 からといって、サルの脳みそ
 をたくさん食べたら頭が良く
 なるでしょうか？
 食べ物、大きな分子のま

ま小腸粘膜から吸収されるこ
 とはありません。いったんは
 バラバラの最小型に分解され
 てから吸収され、肝臓などの
 臓器で再びその破片から大き
 な分子(コラーゲンなど)が
 造られるのです。そしてその
 総和が、私たちそのものなの
 です。すなわち、「汝とは汝
 の食べた物」です。われわれ
 の皮膚も臓器も血液も、すべ
 て我々が口から食べた物によ
 って成り立っているのです。

動物実験でも、太ったマウ
 スから採取した腸内細菌叢を
 別のマウスに植え付けると、
 同じ量の餌を食べていても肥
 満になりやすいことがわかっ
 ています。肥満の人が持つ腸
 内細菌叢は、少しかつ、総
 数は少ないものの、腸内細菌
 が共存し、腸管免
 疫系を制御している。生まれ
 た直後の腸内は無菌だが、
 食物、免疫系、環境などの影
 響を受けながら、ある一定
 の腸内細菌叢を形成してい
 く。

さて、糖尿病や高血圧が続
 くと、動脈硬化が起きて心筋
 梗塞や脳梗塞に至ります。実
 は、その動脈硬化と腸内細菌
 叢が密接に関係しているデー
 タが2011年にネイチャー
 誌に発表されました。
 高脂肪食をとると動脈硬化
 になりますが、腸内細菌叢の
 違いによって動脈へのプラ
 クの付着度が変わってくるの
 です。また、別の研究ではア
 フリカ原住民とイタリア的都
 市生活者の腸内細菌叢を比較
 しました。アフリカ原住民の
 子供の腸内細菌叢は、細菌の
 種類が多く、善玉菌優位でし
 ました。

内細菌叢は、少し食べただけ
 でもますます人を太らせる効
 果があります。
 昔から痩せの大食いという
 言葉がありますが、全く同じ
 ものを食べて、太る人もいれ
 ば痩せる人もいます。それぞ
 れの腸内細菌叢が違うため
 です。もし、いい腸内細菌叢を
 確保できれば、太ることはあ
 りません。それはわかりか、が
 んやアレルギーのリスクを大
 きく減らすこともできます。

いい腸内細菌叢さえあれ
 ば、腸に入ってきた食事は消
 化酵素で切り刻まれたあと、
 必要なものだけ効率よく体内
 に取り込みます。また、消化
 管からセロトニンをはじめ、
 ささまざまな「消化管ホルモ
 ン」がバランス良く放出さ
 れ、不安やうつ症状も改善し
 ます。人間は感情の動物で
 す。その感情をコントロール
 しているのが腸内細菌叢。そ
 う、脳は常に腸の支配下にあ
 ります。

Dr.

和

の町医者日記

「腸と心」シリーズ⑤



腸内細菌叢

ヒトの腸管内には3万種類、総
 数1千兆個にも及ぶ腸内細菌が共存し、腸管免
 疫系を制御している。生まれ
 た直後の腸内は無菌だが、
 食物、免疫系、環境などの影
 響を受けながら、ある一定
 の腸内細菌叢を形成してい
 く。

ちんぽ