

# 心は腸にある!?

Dr.

## 和

### の町医者日記

「腸と心」シリーズ①

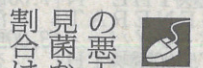
台風一過のあとは、ぐっと秋らしくなってきました。今日から「腸と心」について書きます。まずは、「え？腸と心って関係あるの？」という疑問があるでしょう。それが、おおありなのです。そもそも心はどこにあるのでしょうか。これは昔から論じられてきた命題です。アリストテレスは心臓にあると考え、プラトンは脳と脊髄に、デカルトは魂にあると考えました。一方、古代中国ではおなかに、バビロニアでは肝臓にあると考えたそうです。そして現代医学では、心は脳にあるという考えが一般的です。



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、人を癒す」を目的とする。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうと選択、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。

## 免疫能やうつに深く関係する腸内細菌叢

内視鏡検査をしながらうつってしまいました。しかし、決してそうではないことが分かってきました。そして脳と腸は、みなさんの想像以上に密接な関係にあります。人は脳内の神経伝達物質によって幸福感を感じますが、それは腸でもつくられます。また、免疫システムの維持においても腸は大きな役割を果たしています。私たちがいきいきと暮らすためには、腸の協力が必須なのです。人は脳よりもむしろ腸にあると考えたくなります。たとえば、先週書きましたように、脳は「依存症になりやすい」



腸内細菌叢 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、大腸菌やウェルシュ菌やブドウ球菌などの悪玉菌、レンサ球菌やバクテロイデス菌などの日和見菌から構成される腸の中の細菌群。三者の理想的な割合は「2対1対7」と言われている。

という弱点があります。脳はだまされやすいのです。一方、腸は食べ物に含まれる有害物質を排除するだけでなく、適宜、肝臓や膵臓に指示を出しています。生体の存続という観点からみれば、腸は脳に勝るとも劣らない働きをしています。たとえば免疫システムのなんと7割に腸が集中している。腸の200倍にも及びますが、そこで細菌やウイルスのような外敵の侵入をブロックしています。そうした免疫活動の主役といえば、「腸内細菌」なのです。腸内には、善玉菌、悪玉菌、そして日和見菌がひしめきあって、互いに協力関係を保ちながら、外敵をやっつける門番の役割を果たしています。腸内細菌叢とは人間社会では町内会のようなもの。人間は60兆個の細胞からできていますが、腸内細菌叢は1千兆個もいるそうです。人間は体の細胞の約200倍もの数の細菌を腸内に宿しています。腸内細菌叢とは第2の自分自身ともいえるかもしれません。しかし、その割には腸内細菌のことがあまり知られていないのです。幸せな人生とは自分自身が満足できる人生です。そうした脳が感じる幸福感に、実は腸が大きく関係しています。腸こそが心の不調と大きく関係していることが分かってきました。増加する「うつ」の原因の多くが腸にあるという研究成果が発表されています。腸の健康を守ることは、日々楽しく過ごせるだけでなく、健康寿命を延ばすことなのです。そのためには具体的にどう行動すればいいのか、しばらく一緒に考えていきましょう。