

H26.11.30

腸内細菌叢は「もう一人の自分」



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。

腸は第2の脳である。いや、脳の上位に腸がある、と述べてきました。自分の腸内バランスの良い腸内細菌叢なのかどうかを知るのは簡単です。自分の便を良く観察することです。バナナのように太く長い便であれば、OKです。あるいは、自分のおならを真剣に嗅いでみることで、腸内細菌叢のバランスが悪いことを意味します。

す。腸は単なる管ではなく、さまざまなホルモンを放出する内分泌臓器であり、免疫バランスを整える免疫臓器でもあります。単に食物の消化吸収だけでなく、従来考えられていた以上の重大な任務を担っていることをぜひ知っていただきたいと思えます。

そして、良い腸内細菌叢を手に入れるためには、毎度の食事内容に注意することが一番大切です。冷静に考えてみ

「糞便移植」による難病への臨床治験

メントだけでは難しいので

「糞便移植」による難病への臨床治験

ここで、最近の腸内細菌叢に関する話題をご紹介します。よう。「糞便微生物移植法」という試みです。略して「糞便移植」。腸内細菌叢を他人

のものを入れ替えてしまおうという発想です。健康な他人の便を病気の人の腸に移植することで強引に腸内を変えてしまおうという試みがすでに始まっています。

「炎症」です。この病気は治療が難しく死亡することがあります。この病気の患者さんの腸に、健康な人の腸内細菌を内視鏡でまき散らして治療する試みが行われています。

あるいは「糞便カクテル」として飲むか、それがさすがに難しいければ、「糞便カプセル」として口から飲む方法もあるそうです。さらに、健康な人の便をストックしておいて、いつでも提供できる体制



「腸と心」シリーズ⑦

てくださ。 「あなたとはあなたの食べた食べ物自身」なのです。

そして運動。走るのではなく、毎日、少しでも多く歩くことです。入院して長く寝こむと、必ず便秘になります。

当然、腸内細菌叢のバランスが崩れて、ホルモンや免疫系に悪影響を及ぼします。世に知られるさまざまな病気を根本的に治すためには、もっと腸内細菌叢に注目すべきです。

では、サプリメントをたくさん飲めばいいのでしょうか？ 残念ながら、口から飲んで腸まで届く善玉菌飲料はそれほど多くはありません。腸内環境を変えるのは、サプリ



偽膜性腸炎

抗菌剤の長期投与により大腸に菌交代現象が起り、「クロストリジウム・ディフィシル」という毒素を産出する細菌が異常増殖して偽膜を形成する大腸炎が発症する。発熱や血液を伴う激しい下痢があり、重症例では数日で死亡する。

腸内細菌叢をどうやって移すのか？ それは簡単です。内視鏡で腸管内にばらまくのです。糞便移植は、海外では古くは4世紀に、近代では1958年から試されています。日本では今年3月から慶応大病院で、難治性潰瘍性大腸炎や腸管ベーチエット病を対象に臨床治験が開始されています。現在、臨床治験の一番の対象は、抗菌剤の副作用ともいえる「偽膜性腸

を整える「糞便バンク構想」まであるというのも、嘘のような本当の話です。

近い将来、関節リウマチや肥満症、多発性硬化症などの難治性疾患は、「糞便カプセル」などによる「糞便移植」で治療する時代が来るかもしれません。糞便移植を受けてください、という話ではありません。生活習慣を良くして、いウンチを出せる腸内細菌叢を造りましょう、という提案です。

人体は、例えて言えば「チクワ」のように口から肛門までの穴同士がつながっており、腸管内は、いわば人体の「外側」にあたります。そこに棲む1000兆個もの腸内細菌も、「外の生き物」、すなわち「もうひとりの自分」です。それを「本当の自分」の意思（脳）でもって変えることも十分に可能なのです。寒くなり、当院でもインフルエンザ患者が出ています。ワクチン接種を考えている方はお急ぎください。