



人の感情をコントロールする微生物!?

医療法人照魁会 医師 田中 佳

本当に悪いのは
ピロリ菌か?

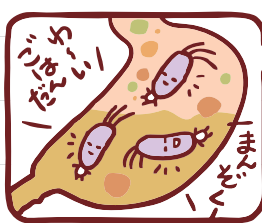
前号でピロリ菌のお話をしました。日本では胃癌の原因とされて国を挙げて除菌を推奨しておりますが、海外では「ようやくピロリ菌が人との共生菌だと分かった」という状況です。改めて申し上げますが、8割の日本人の胃に棲んでいるピロリ菌はコレラや腸炎ビブリオのような病原菌ではなく、もはや常在菌といえます。

また、ピロリ菌の除菌成功率は年々減少傾向にあり、除菌成功者の2割ほどが再感染しています。テレビの取材番組では除菌するために12回も通院治療した人がいました。が、そこまでして除菌が必要なのか、抗菌剤による腸内環境の破壊と化学物質による人体への負担もあるのが注意が必要です。もう既に、執拗な除菌による薬剤耐性ピロリ菌も登場しています。本当に菌と抗菌剤とのイタチごっこを繰り返すことが良いことなのか、或いは、ピロリ菌の生活環境を乱した自分の生活習慣に問題があるかもしれない、という考えも持つて欲しいと思います。実際、本当に除菌によって胃癌患者さんが減るかどうかは、これから数十年先にならないと結果はできません。

共生菌と人の心は
関係している!?

このところは「菌」についてのお勉強をしてきました。今回は、その菌と人の心の関係について焦点を当ててみましょう。ピロリ菌の存在が、胃酸の分泌に影響していたり、食欲の制御に関わっていたりする不思議が認識され始め、菌の存在は人体の営みに想像以上に深く影響を与えることが分かってきました。それだけではなく、共生関係にある菌は人の心へも影響することも分かってきました。本誌16号にも掲載しましたが、腸内細菌は幸せ物質であるセロトニン産生に関わっています。

食事をした時
空腹信号OFF
満腹信号ON



ピロリ菌は食欲の
制御に関わる

喜怒哀楽は脳内物質のなせる技と言えまして、怒っている人を「アドレナリンが出ている」と表現しますが、怒りや悲しみ不安と関連しています。ドーパミンは快楽と関連していますが、快楽を求めすぎると依存症になります。これを調節するのがセロトニンの役割で、平常心に戻そうとしてくれます。このセロトニンを腸内細菌が共同で作ってくれるのです。「EMベビー（善玉菌に囲まれた生活をしている妊婦さんから生まれた赤ちゃん）は無駄泣きせず育てやすい」「EM生活をしているお子さんはかんしゃくを起こさず穏やかだ」とよく聞きますが、腸内細菌の安定化によりセロトニンが豊富にあると考えますと納得できます。



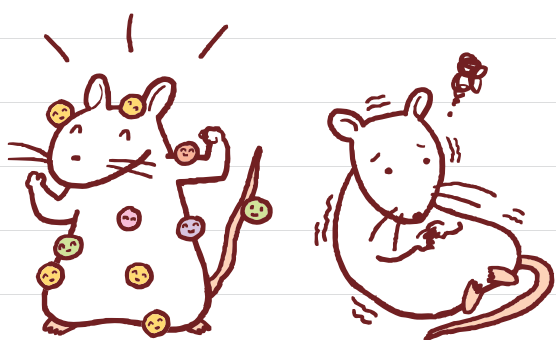
腸内細菌と心(精神)に
ついでの研究

腸内細菌を善玉化すると心(精神)にどのような影響があるのかという研究は世界中で行われています。フランスで行われた研究では、腸内が善玉化すると心理的抑うつつの兆候が大きく低下したという研究結果が出ています。アメリカでの研究では安静時の脳活動が低く感情的な刺激にも反応が弱かった(無駄な感情起伏が起これにくい)という結果を見ますと、先のセロトニンとの関連性があるように思えます。

また、皮膚学者のストークスとピルズベリーは「腸・脳・皮膚」の関連性を研究し、ストレスによって生じたマウスの皮膚炎を乳酸菌摂取により緩和し、通常の発毛が回復することを見出しました。ストレスによって肌が荒れたり、アトピー性皮膚炎が悪化する話は日常的にもよく耳にしますが、腸内細菌と皮膚も関わりがあるのは明らかだと思えます。

日本でも、無菌マウスは通常マウスよりもストレスに弱いことや、腸内細菌が記憶や学習に関連する脳神経発達に関与しているという研究結果が出されています。腸内細菌を善玉にする事によって賢くなる可能性も有る訳ですね。

どの程度なのかは分かりませんが、



いい微生物環境だとストレスに強い

我々は皮膚や腸などに棲んでいる大量の菌によって人としての生命活動が影響を受けていると考える事もできるのですが、ますます菌が愛おしくなってきました。本誌でも地球環境的に微生物(EM)が良い働きをすることを紹介しております。数十億年の大先輩であり、地球上に最もたくさん生きている生命体である「菌」と私たちの間には、まだまだ人知を越える関係があるでしょう。

緊張と便秘と共生菌と
幸せ物質の関係

話は変わりますが、本屋さんで立ち読みをしていると便意をもよおす話しばよく聞きますけれども、不思議だと思っ方は多いですね。外出による

緊張は自律神経系統の交感神経緊張状態です。交感神経緊張は外敵と相対する状況で戦闘モードです。戦闘モードでは腸の働きは必要無いので動きを止めます。本屋さんでの立ち読みはリラックスモードに切り替わりますので、交感神経からリラックスの副交感神経が優位な状態となると、腸蠕動が再開されます。腸が動けば、肛門付近にあった大便が肛門へ向かって移動していきます。直腸圧力が高まれば「ウンコ出して〜」という指令。便意が起これるのは自然なことだといえるのです。ですから、慢性的なストレスを抱えたまま生活すると便秘しやすいとも言えます。便秘すると大便が腐敗しやすくなり、悪玉環境へ転じて幸せ物質も減り、ストレスと相まって怒りっぽくなると考えられるに適っていますね。

また、慢性的なストレス+腸内環境の悪化が続くと過敏性腸症候群という下痢と便秘を繰り返す病態があります。長引く試験勉強や、人前での発表で過度の緊張でも起こり得ます。出すべき大便があるのに腸が動かないとか、現状と指令のバランスを欠くと起こり得る状態だと考えられます。出すべき時に出さないとか、出ないから下剤を常用するなども関係します。ので、心の安定を達成するためにも腸内細菌を愛して快便を目指したいですね。



*日経サイエンス2012年10月号の特集
「マイクロバイオーム」参照

医療法人照魁会 医師 田中佳氏

昭和60年に東海大学医学部卒業後、同大学附属病院脳神経外科助手を経て、市中病院で急性期医療に長年携わる。脳神経外科学会および抗加齢医学会の専門医となり、悪性脳腫瘍に関する研究で医学博士を取得。現在は、予防医学、教育講演活動、執筆活動に取り組んでいる。主な著書「健康自立力」「続・健康自立力」(メタモル出版)