

脳腸相関と精神神経疾患

脳腸相関とは、生体にとって重要な器官である脳と腸が交互に密接に影響を及ぼしあっていることを示す概念です。

日常生活でストレスを感じると腹痛、下痢、便秘を起こします。

逆に、腸管粘膜の炎症やバリア機能の障害が脳での不安感が増して、行動や食欲などが変化します。

代表的な病気は、過敏性腸症候群（IBS）、機能性ディスぺプシア（FD）です。ただ痛み止めや下痢止めを飲んでも治るというわけではありません。

最近はこの概念の理解をする上で、『腸内細菌叢』が話題になっています。

腸内細菌叢の異常を「ディスバイオーシス」といいます。

これを改善するために機能性食品、脳や代謝に影響を与える消化管、ホルモンの発見、臨床応用が脳腸相関という研究に広がりをもたらしています。

日本での患者数が100万人を超えるうつ病（そううつ病を含む）に関しての話です。うつ病の患者さんで下痢、便秘などでおなかの調子が悪い方が多いようです。

（IBSの診断基準を満たさなくても）うつ病の患者さんの腸内細菌叢を見ると、Bifidobacterium属やLactobacillus属の占有率は健常者に比較して有意に低下しています。腸内細菌叢を整えると、腸の調子が良くなり、脳にも好影響を与えるという図式が見えてきます。

実際に... 便秘、腹痛、過敏性腸症候群（IBS）、潰瘍性大腸炎、クローン病、小児の気管支喘息、アトピー性皮膚炎 など

FD・IBSにおける「脳腸・腹証相関」

脳腸－腸内細菌叢相関



幼少時のストレスが将来の病気の発生に関係する話

腸内細菌叢が出生6ヶ月以内のストレスによって影響を受けるといった情報があります。

これは何？

- ・妊娠中に母親が高脂肪食、低繊維食を摂取する
- ・妊娠中に母親が抗生剤を使用する
- ・母子分離 など

その後の免疫・炎症関連疾患の発症に影響する

- 過敏性腸症候群
- 肥満
- 気管支喘息
- 大腸がん など

プレ・プロ・シンバイオティクス

乳幼児期の腸内細菌叢の乱れがアレルギー性疾患の起こる仕組みに大きな影響を及ぼします

①プレバイオティクス

- ・大腸内の特定の細菌の増殖および活性を選択的に変化させることにより、宿主に有利な影響を与え、宿主の健康を改善する
- ・難消化性食品成分と定義される
- ・オリゴ糖が最もよく利用される

②プロバイオティクス

- ・腸内細菌叢のバランスを改善することによってヒトの健康に好影響を与える生きた微生物のことを指す
- ・乳酸菌やビフィズス菌が有名

③シンバイオティクス

- ・プレバイオティクスとプロバイオティクスを組み合わせたもので、双方の機能がより効果的に宿主の健康に有利に働くことを目指す

では、何をすればいいのか？

プロバイオティクス

「腸内細菌のバランスを改善することによって宿主の健康に好影響を与える生菌」

腸内環境を改善すると、健康増進に結びつくことは知られています。医療用医薬品によるプロバイオティクスの応用は限定的であり、食品分野では「特定保健用食品」や「機能性表示食品」としての食品、サプリメントが市場に多く出回っています。

プレバイオティクス

「大腸内の有用菌を選択的に増殖あるいは有害菌を抑制し、宿主に必要な効果をもたらす消化性食品成分」

具体的には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌のエサとなる食品成分を指します。

これを漢方薬なら

膠飴（アメ）が入った漢方

これらを飲むと腸内細菌叢が整っていいことがおこる可能性があります。



(98)黄耆建中湯



(99)小建中湯



(100)大建中湯

これらの症状の改善が見られています。腸内細菌叢に関しては、まだ研究が進んでいる段階で、次々に新たな知見が出てきています。これらに期待しましょう。