

市民公開講座 -2**病気と腸の関係**

中島 淳

横浜市立大学大学院医学研究科 肝胆膵消化器病学教室

Atsushi Nakajima

Gastroenterology and Hepatology,

Yokohama City University Graduate School of Medicine

人間の病気は食事によるところが大きいものが多くあります。例えば肝臓の病気では、お酒によるアルコール性肝障害、栄養価の高い食事をとることによる糖尿病や動脈硬化などがその代表です。また最近増加している大人になってからの食物アレルギーなども食事による病気の典型例です。腸の病気では我が国でも増加しているクローン病や潰瘍性大腸炎といった炎症性腸疾患や過敏性腸症候群も食事との関係が深い病気です。我々が食べた食事は消化吸収されるとともにその一部は腸内細菌の餌になります。腸内には無数の細菌がおり、そのなかには血液中に侵入すると毒性があり高熱を発して敗血症という死に至る病気を起こすものもありますが、我々の腸は体の外である腸内、そこにいる無数の腸内細菌が勝手に体の中（＝腸の外）に行かないように腸管壁のバリアというものがあり、体の中と外をしっかりとわけて守ってくれております。しかもその面積はテニスコート一面分というから驚異的な面積です。この腸の壁に穴があいたりするとたとえわずかの亀裂でも腹膜炎をおこし、敗血症になり手術をして洗浄・治療しないと死んでしまいます。このように大切な腸の壁のバリア機能ですが、実は最近になって完全ではなくごくごくわずかに腸内のものが壁から漏れて血液に侵入してくることがわかってきました。これは英語でリーキーガット症候群 (Leaky gut syndrome, 腸管壁漏洩症候群) といわれております。リーキーガットでは腸に穴があいているわけですが、ごくごく小さいので患者さんに自覚症状がありません。しかしこの穴から腸の中のいろいろな物質が漏れ出て血液中に入り込み病気になることがわかってきました。食事や飲む薬の中にリーキーガットを起こす成分があることもわかってきて、患者さんは自覚症状がないのでこの状態を20年30年と続けることで慢性の病気になることもわかってきました。特に腸管内のグラム陰性菌の持つごくごく微量な毒素はリーキーガットがあると体の中に入り込み肝炎を起こしたり、動脈硬化を起こしたりすると考えられております。リーキーガットは病気の原因とはなりえないかもしれませんが、病気を悪化させる原因にはなっているようです。まさに腸から病気になるわけですね。今回の市民講座では最近分かってきたこのリーキーガットと食事それによる病気の話をやさしく解説したいと思います。