

市民公開講座 -1

“長寿菌”がいのちを守る！
～大切な腸内環境コントロール～

辨野義己

理化学研究所辨野特別研究室 特別招聘研究員

Yoshimi Benno

Head of Benno Laboratory, RIKEN Innovation Center

わかってきた！ 腸内細菌！

あなたのウンチ，毎日ちゃんと出ていますか？ 臭くないですか？ 唐突な質問ですが，イエスカノーかが，今後の健康や寿命を左右しているといっても過言ではありません．日本人の臓器別がん死亡者数は，1980年代半ばから大腸がん患者数が増加してきました．がんだけでなく，大腸の病気も増えてきています．私がヒトの腸内細菌の研究を始めてから45年目になります．その間に腸内細菌研究の世界では，さまざまな転換期や発見がありました．1990年代から腸内細菌の解析にDNA解析法が用いられるようになると，研究は飛躍的に進み，腸内細菌の全体像がようやく明らかになってきました．

`健康長寿者、に共通する生活習慣は？

私の研究で，近年，いちばん大きな発見は，「健康長寿者の腸には，ある種の腸内細菌が非常に多い」ということです．その菌は，「酪酸産生菌（酪酸菌）」です．そしてもう1つ，健康長寿者に多いのは，善玉菌の代表である「ビフィズス菌」です．腸内のビフィズス菌は，通常は加齢によって減少していくのですが，健康長寿者の大便からは，平均値よりはるかに多いビフィズス菌が見つかっています．

これらの地域の人々に共通していることは，

- ① **食物繊維をたくさん摂る**：食物繊維は，長寿菌を増やすための要（かなめ）．便をつくる材料となり，腸内の不要物を絡め取って排出します．そして，酪酸産生菌が酪酸をつくるためには食物繊維が必要です．
- ② **食物繊維とプロバイオティクスを組み合わせたシンバイオティクスを摂る**：食物繊維は，便を「つくる」材料ですが，便を「育てる」ために力を発揮するのが，ビフィズス菌や乳酸菌などのプロバイオティクス（健康効果を示す生きた微生物）です．食物繊維とヨーグルト，チーズ，納豆などの発酵食品を組み合わせれば，効果的に長寿菌を増やすことができます．
- ③ **身体をよく動かしている**：毎日坂道を上り下りの繰り返し，野菜作りで全身を使っているなど，毎日身体を動かす生活をしています．とくに足腰が鍛えられているのです．

人は誰もが元気に健康で長生きをしたいと願うものです．健康であることは，笑い，愛を育み，仕事をし，自分の夢を実現するという人生の目標をかなえる助けとなります．そのためには，“長寿菌”がいっぱいいる腸内環境を作り，毎日いいウンチを出す生活をスタートに越したことはありません．寿命さえ左右する臓器である「腸」を制することこそが快適なネクスト・ライフを手にする「はじめの一步」であると肝に銘じましょう．