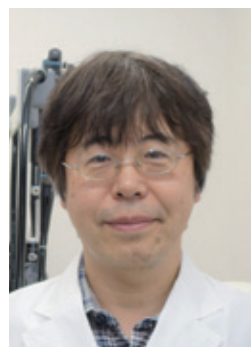


# 腸を健康にする食生活

新宿大腸クリニック 院長  
後藤 利夫



腸内環境が私たちの健康に大きく関わっていることが広く認識されはじめ、「腸管免疫」や「糞便移植療法」などについてもメディアで取り上げられるようになってきました。新宿大腸クリニック院長の後藤利夫先生は、大腸がん撲滅をライフワークとして、独自に開発した痛くない大腸内視鏡検査「水浸法」を広める一方、腸の健康に関する知識の啓発を行われています。『腸をきれいにする特効法 101』や『あなたの知らない<sup>パワー</sup>乳酸菌力』など多数の著書を持つ後藤先生に、腸を健康にする食生活やその他の秘訣をお聞きしました。

## 大腸内視鏡医として、腸内環境に無関心ではいられなかった

■まず、「腸内細菌」や「乳酸菌」に興味を持たれた経緯をお教えてください。

日本人女性のがんによる死因でトップを占めているのが大腸がんで、男性も肺がん、胃がんに次いで3番目に位置しています。大腸がんを早期に発見し、進行を防ぐには、理論上、5年に1回、大腸内視鏡検査を受けてもらえばよいとされています。私は、大腸内視鏡医として「がん撲滅」をライフワークに、これまで4万件以上の大腸内視鏡検査を行ってきました。ところが現実には、日本人で

生涯に1回でも大腸内視鏡検査を受ける人は4人中1人しかいません。どれだけ内視鏡の技術を向上させても、4人に3人は、我々医師が手出しできないのが現状なのです。

内視鏡検査を受けることのない人たちの、いかに大腸がんから守るか考えたとき、腸内環境

の改善の必要性和、ヨーグルトや乳酸菌飲料などから乳酸菌を摂取する重要性に着目しました。

また、大腸がんだけでなく、近年増加している潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患も腸内環境が密接に関与していると考えられます。腸を扱う医師として、腸内環境に無関心ではいられなかったことから、自ら著書(写真)を通じて腸の健康に関する啓発活動を行うようになりました。

## 清潔な環境や、母親の腸内細菌叢の乱れがアレルギーの一因と考えられる

■腸内環境は全身の健康と密接に関係しているといわれますが、最近、先生はどのような知見に注目されていますか。

最近、乳幼児期までの感染や非衛生的環境が、その後のアレルギー疾患の発症を低下させるという「清潔仮説」(衛生仮説や環境仮説とも呼ばれる)が注目を集めています。

通常、赤ちゃんは腸内が無菌の状態生まれ、乳児期に母親の腸内環境(腸内細菌叢)を受け継ぎます。母親の腸内細菌は新生児が産道を通る際に感染するとよくいわれますが、腸内細菌は経



後藤先生の数ある著書のうちの1冊『あなたの知らない<sup>パワー</sup>乳酸菌力(パワー)』(小学館)

口感染しますから、産道での感染は考えにくいと思われます。何らかの形で母親の便に接触したり、乳首など皮膚をなめて取り込むことで母親の腸内環境を受け継ぐのではないかと私は考えています。そして、母親の腸内環境を受け継ぐことで免疫力が強化されていきます。

### ■腸内環境と免疫力は、どのような関係があるのでしょうか。

腸内の善玉菌である乳酸菌には免疫を調整する働きがあることがわかっています。ですから、善玉菌が優位な腸内環境を母親から受け継げば、免疫力も高まるわけです。また、赤ちゃんは様々なものをなめることで環境中の細菌を体内に取り込みます。それを繰り返すことで免疫力が鍛えられていきます。

### ■なぜ、細菌を腸内に取り込むと免疫が強化されるのでしょうか。

免疫細胞の6～7割が腸管に集まっていると言われています。食物も含め異物に最も触れる機会が多い器官が腸管であることを考えれば、それは当然のことといえます。そして新生児の腸管では、免疫細胞のT細胞が細菌やウイルスといった異物に出会うことでその情報を得て、Th1細胞とTh2細胞という2種類の細胞に分化します。もし、細菌やウイルスにあまり出会うことがないと、分化のバランスが崩れ、アレルギーを引き起こしやすくなるのです。

ところが、現代においては無菌環境が好ましいこととされ、テーブルや床まで抗菌処理しようとします。こうして社会全体が清潔になるに比例し

て急増したのが、アトピー性皮膚炎や花粉症、気管支喘息などのアレルギー疾患なのです。

### ■母親から良い腸内環境を受け継ぎ、幼児期に様々な細菌に接触することが、免疫力の強化に役立つのですね。

そうです。逆に言えば、アレルギーは母親の良い腸内環境を受け継げなかった場合に起こる可能性が高いともいえます。近年アレルギーが増加している要因として、母親の腸内環境が悪化していることも指摘されています。

母親の腸内環境悪化の原因として、一つは加齢が挙げられます。一般的に、年をとるに従って腸内細菌に占める悪玉菌の比率が増えていきます。近年、高齢出産する人が増えたことで、必然的にあまり良くない腸内環境を受け継ぐ子どもが増えたと考えられます。ダイエットも原因の一つです。過度な食事制限により善玉菌が栄養を十分に補給できなくなり、腸内細菌叢のバランスを崩すのです。

また、アレルギーの子どもの増加と時を同じくして潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患も増加しています。これらの病気は原因が不明なのですが、最近、何らかの腸内細菌が関与しているとの説が有力になっています。通常、母親から良い腸内環境を受け継いでいれば、炎症性腸疾患の原因となる悪玉菌の増殖を抑えることができますが、良い腸内環境を受け継げなかった場合は、悪玉菌が増殖して腸に炎症が起こると考えられます。

そこで、今注目されているのが「糞便移植療法」です(図1)。これは、健康な人の便を提供しても

らい、処理した上で大腸内視鏡などを使って腸内細菌叢を腸内に移植することで腸内環境を改善する治療法です。しかし、乳児期に母親の健康な腸内環境を受け継いでいれば、大人になってこのような治療法に頼らなくても済むはずですよ。

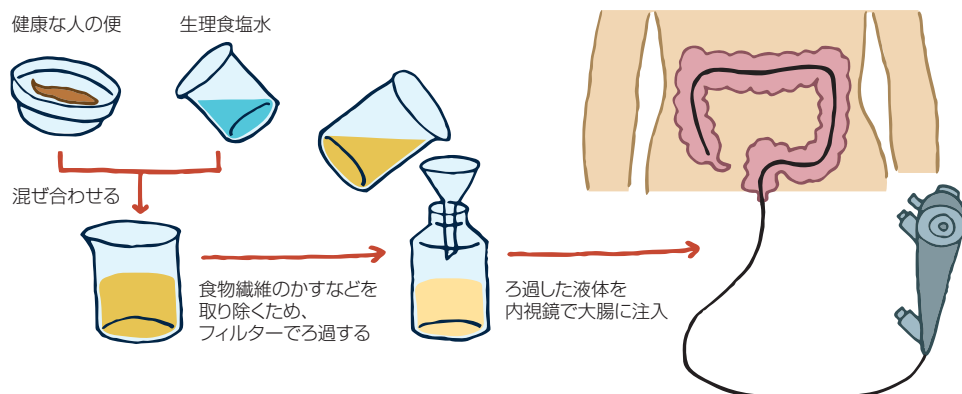


図1 糞便移植療法の方法

## 乳酸菌の効果をも十分に得るには、毎日、継続して摂取することが大切

### ■腸内の善玉菌を優勢にするには、食生活ではどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

ヨーグルトや乳酸菌飲料によって乳酸菌を摂取することが大切です。日本人は乳酸菌に関する知識を持っている方は多いのですが、摂取量が少ないので、増やすようにしていただきたいものです。

そのためには、朝でも昼でもよいのですが「毎日、食事の後に必ず食べる」ことを習慣化することをお勧めします。忙しくて朝食を食べる暇がない人なら、朝食代わりにドリンクヨーグルトを飲むのもよいでしょう。よく、食前より食後に乳酸菌を摂取するほうがよいといわれます。これは、飲食物によって胃酸が薄まるために、乳酸菌が生きのまま腸管まで届くと考えられるからですが、あまり神経質になる必要はないと思います。いつ摂取するかより、毎日摂取することが大切です。

特に、体調を崩したときは意識してたくさん摂取するのがよいと思います。例えば食べ過ぎ、飲み過ぎで下痢を起こしたときなどは、善玉菌まで一緒に排泄されて、腸内細菌叢のバランスが崩れ、悪玉菌が優勢になっている可能性が高いといえます。そのような場合は翌日、ヨーグルトを多めに摂取してください。また、週末断食を行ったときは、腸内の善玉菌への栄養供給が絶たれ、腸内細菌叢が変わってしまう可能性があるため、断食後に乳酸菌を摂取する必要があります。

毎日摂ることが一番ですが、風邪をひいた後や熱を出した後、抗生物質を飲んだ後など、身体にとってストレスがあった後は、多めに乳酸菌を補給していただきたいと思います。

### ■週末断食では、腸内細菌叢が変化して善玉菌が増えることはあるのでしょうか。

断食後のケア次第です。断食とは少々異なりますが、大腸内視鏡検査を行う際は、約1.8リットルの下剤(一般の下剤と違い腹痛を起こすことはない)を飲み、10回ほどトイレに行っていたら、腸管内を空っぽにします。これをコロクレンジング(腸洗浄)といい、検査時には腸壁はツルツルの状態になります(それでも粘膜には多数の腸内

細菌が生息しています)。こうして大腸内視鏡検査を行った後に「それまでは調子よかったのにガス腹になった」など、体調変化を訴える人がいらっしゃるのです。

つまり、腸内が空っぽになった後、善玉菌が優勢になるか悪玉菌が優勢になるかは、その後のケアによって異なるのです。換言すれば、大腸内視鏡検査後は、腸内環境を変えるチャンスともいえます。そこで私は「今から2週間は腸内環境を変えるゴールデンタイムなので、たくさん乳酸菌を摂ってください」とお勧めしています。断食後も、復食するときにしっかり乳酸菌を摂取してケアすれば、腸内環境が良くなる可能性が高いと思います。

### ■発酵乳や乳酸菌飲料に含まれる乳酸菌は、人によって合う、合わないがありますか。

人によって「この菌はあまり効果を感じない」ということはあると思います。人の腸内には何百種類もの細菌が生息しており、細菌の種類や割合は千差万別です。また、ある菌が作り出した物質を別の菌が栄養源にして繁殖し、その菌が作り出した物質を、また別の菌が栄養源にして…と、非常に複雑な生態系を持っています。ですから、摂取しようとする乳酸菌がその人の腸に合い、目的の効果を発揮するかどうかは、食べてみなければわかりません。

便通予防や肌荒れ改善などの効果を期待するなら、ヨーグルトであれば1日1個程度(100～300g)を2週間ほど食べ、改善したかどうかを判断すると良いでしょう。また、免疫力の強化や花粉症予防などを目的とするなら、最低3カ月くらい前から継続摂取をすべきでしょう。

高血糖、高血圧、高脂血症、高尿酸血症など、様々な生活習慣病に対し、有効性を謳った特徴ある乳酸菌が登場しています。ぜひ、自分に合ったものを積極的に摂っていただきたいものですね。

## 腸の健康には、食生活の改善と軽度な運動も見逃せない

### ■乳酸菌の他に、腸の健康に良い食事としてどのようなものがありますか。

動物性脂肪の摂取を控え、食物繊維を多く摂ることが大切です。日本人に大腸がんが増加した主

な原因として、動物性脂肪の摂り過ぎと食物繊維の摂取不足が挙げられます。私たちが食事から摂取した動物性脂肪は、肝臓でつくられた胆汁酸によって分解されます。胆汁酸は腸内の悪玉菌によって有害な二次胆汁酸に変化します。脂肪の摂取が多すぎると、二次胆汁酸の産生量が増加し、これが大腸がんを促進する原因になるのです。また、悪玉菌は肉などのたんぱく質を分解し、ニトロソアミンという大腸がんを引き起こす物質をつくり出します。

一方、食物繊維は有害物質を包み込んで排出する作用があります。また、食物繊維は乳酸菌のエサになるとともに、海中の魚礁のように、乳酸菌が生息するための格好の環境になります。

### ■食生活以外に、腸の健康に影響を与える要因として、どのようなものがありますか。

腸の健康には、運動も非常に大切です。運動は便秘解消に不可欠だからです。便秘をして長期間腸内に便が滞ると悪玉菌の温床になり、腐敗してきます。大腸がんのなかでもS状結腸や直腸にがんが多いのは、大腸の後半部分ほど便が停滞する期間が長いと考えられます。運動、なかでもウォーキングは便秘解消に好適で、1日1万歩以上歩くことが勧められます。ウォーキングなどのゆったりした運動では、副交感神経が優位になって腸の蠕動運動が活発になるからです。

高齢者の場合、膝や腰が悪いことから長時間歩くことができない人もいます。そのような場合は、腹筋を鍛えて腹圧を上げることも腸の蠕動運動を活発にするのに効果的です(図2)。

逆に人と競い合ったりする運動や激しい運動は

あまり勧められません。ヒートアップするような運動では、アドレナリンが分泌されて交感神経が優位になり、腸管の蠕動運動が抑えられてしまうのです。

### 大腸がん予防のために、一生に一度、大腸内視鏡検査を受けてもらいたい

#### ■最後に、読者にメッセージをお願いします。

一生に一度は大腸内視鏡検査を受けていただくことをお勧めします。

胃がんはピロリ菌の除菌、肺がんは禁煙、肝がんは肝炎ウイルスの感染予防など、いくつかのがんは確立された対抗法があります。一方、大腸がんの予防としては、食生活や運動など生活習慣の改善による“がんにならない予防”より、“早期に発見する予防”の方が効果的だと言われています。大腸内視鏡検査を受ければ、早期でがんを発見できます。大きながんでない限りそのまま切除し、その日のうちに帰宅することもできます。良性ポリープであれば、切除後、定期的に検査して経過を確認することで、大腸がんを未然に防ぐことが可能です。

前述のように、大腸内視鏡検査を行う際は腸洗浄を行いますから、腸内環境を改善するチャンスでもあります。ぜひ気軽に検査を受けていただきたいですね。

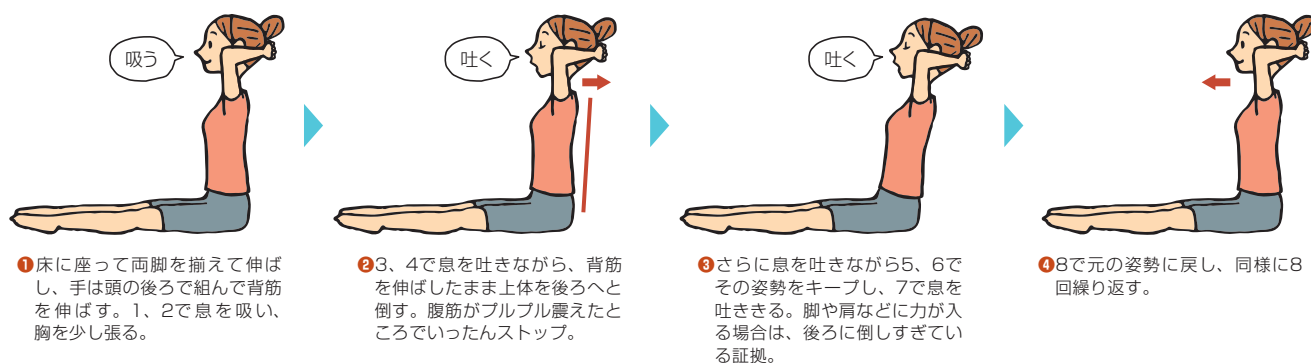


図2 腹筋を鍛える運動(シットアップ)